

howto

คุณหมอผู้ผันตัวเป็นอินฟลูเอนเซอร์ที่มี
ผู้ติดตามมากกว่า **5 ล้านคน** บนยูทูป

Ali Abdaal

Feel

Good

Productivity

ทำงานได้ผล เริ่มต้นที่รู้สึกดี

ความสำเร็จไม่ได้ทำให้เรารู้สึกดี
ความรู้สึกดีต่างหากที่ทำให้เราสำเร็จ

New York Times Bestseller

วริชฐา กาลามเกษตร แปล

howto

Feel-Good Productivity

ทำงานได้ผล เริ่มต้นที่รู้สึกดี

Ali Abdaal

เขียน

วิรัชฐา กาลามเกษตร์

แปล

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ



ทำงานได้ผล เริ่มต้นที่รู้สึกดี
FEEL - GOOD PRODUCTIVITY

howto

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)
378 ถนนรัชฎาภิบาล (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th
www.amarinbooks.com    @amarinbooks  Amarin How-To

Copyright © Ali Abdaal, 2023

First published as The Productivity Game in 2023 by Cornerstone Press,
an imprint of Cornerstone. Cornerstone is part of the Penguin Random House group of companies.

สื่อดิจิทัลให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น
การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดจะนอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด
ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-7159-8

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกศ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตน์พันธ์
รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุทธีวงศ์ • ที่ปรึกษา อดิศักดิ์ จิระอร
บรรณาธิการ นิชากรีย์ หวานชะแอม, พัทธนา โพธิ์กลาง • ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรวิมลลักษณ์ เขียวกลิ่น
ศิลปกรรมปก สิริพงษ์ กิจวัตร • ออกแบบรูปเล่ม วรณศิริ สุวิริยะเสถียร, สุนิดา กวาทะทรัพย์
พิสูจน์อักษร ณัฏฐา คุกรักษา, เกล็กิวิยา พรหมทอง
รองผู้อำนวยการฝ่ายการตลาดและสื่อสารแบรนด์ กุลพัฒน์ บัวละออ
ฝ่ายการตลาดและสื่อสารแบรนด์ ชลิตา ขำเสียงหวาน

คำนำสำนักพิมพ์

ถ้าเรา “รู้สึกดี” ทำอะไรก็ “สำเร็จ” สองเรื่องนี้เกี่ยวข้องกัน
อย่างไร

หนังสือเล่มนี้มีคำอธิบายทั้งในทางจิตวิทยาและทางการแพทย์
ในหลายแง่มุม เนื่องจาก **อาลี แอ็บดัล** ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้เรียนจบ
คณะแพทยศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ ประเทศอังกฤษ และ
เป็นแพทย์อินเทิร์นอยู่ 2 ปี ก่อนจะลาออกมาเป็นยูทูบเบอร์ที่มีผู้ติดตาม
มากกว่า 5 ล้านคน

จากประสบการณ์ส่วนตัวของผู้เขียน เขาเชื่อมั่นอย่างไม่มี
ข้อกังขาว่า *ความสำเร็จไม่ได้ทำให้เรารู้สึกดี ความรู้สึกดีต่างหาก
ที่ทำให้เราสำเร็จ* ยิ่งเมื่อได้ค้นคว้าศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องมากมาย
รวมถึงวิเคราะห์ชีวิตประวัติของนักวิทยาศาสตร์ นักคิด นักธุรกิจที่มี
ชื่อเสียง ทำให้เขาได้ข้อสรุปถึงแนวคิดสำคัญ 3 เรื่องที่จะทำให้ผู้อ่าน
ใช้ความ “รู้สึกดี” ให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ซึ่งได้แก่ การเพิ่มพลัง
ความรู้สึกดี การปลดล็อกอุปสรรคต่าง ๆ และการปรับประคองให้
ความ “รู้สึกดี” ยังคงอยู่กับบุคคลผู้นั้นได้ยาวนาน

คุณจะพบว่าวิธีที่แนะนำในหนังสือเล่มนี้ไม่มีอะไรยุ่งยากซับซ้อน
บางเรื่องคุณอาจเคยใช้มาแล้วโดยไม่รู้ว่ามันส่งผลดีต่อคุณได้มาก
ขนาดไหน

หากสามารถค้นหาความ “รู้สึกดี” ที่อยู่ใกล้ตัวกว่าที่คุณคิด
“ความสำเร็จ” ก็ไม่ได้อยู่ไกลกันแต่อย่างใด

howto

สารบัญ

บทนำ	1
------	---

ตอนที่ 1 | เพิ่มพลัง

บทที่ 1: การเล่น	19
บทที่ 2: อำนาจ	50
บทที่ 3: ผู้คน	82

ตอนที่ 2 | ปลดล็อก

บทที่ 4: ทำให้ชัดเจน	109
บทที่ 5: เรียกความกล้า	143
บทที่ 6: เริ่มต้น	171

ตอนที่ 3 | กระจกเงา

บทที่ 7: รักษาพลัง	195
บทที่ 8: พลัง	224
บทที่ 9: ทำให้สอดคล้อง	247

ฝากทิ้งท้าย:

จงคิดอย่างนักวิทยาศาสตร์ประสิทธิผล	281
คำขอบคุณ	286

บทนำ

‘เมอริรี่’ คริสต์มาส อาลี พยายามอย่าทำใครตายนะ’ พุดแค่นั้น ที่ปรึกษาของผมก็วางสายไปอย่างราบรื่น ทั้งผมให้รับมือคนไข้ทั้งวอร์ดคนเดียว ผมเป็นแพทย์จบใหม่ที่เพิ่งมีโอกาสฉายเดี่ยว และมีมือใหม่อย่างผมพลาดไปเรื่องหนึ่ง เมื่อสามสัปดาห์ก่อน ผมลืมหกรอกใบลาพักร้อนช่วงหยุดยาว จึงต้องมาลงเอยตรงนี้ คุณวอร์ดทั้งวอร์ดคนเดียวในวันคริสต์มาส

เรื่องนี้เริ่มต้นไม่สวยและเลวร้ายลงอย่างรวดเร็ว เมื่อผมไปถึงโรงพยาบาล สิ่งที่อยู่คือเอกสารประวัติคนไข้ รายงานผลการวินิจฉัย และผลสแกนของสุมจนถล่มลงมา แถมยังเต็มไปด้วยรหัสที่นักโบราณคดีผู้เชี่ยวชาญน่าจะเข้าใจว่านักรังสีแพทย์ที่เข้าเวร ไม่นานที่ถัดมาผมต้องเจอเคสฉุกเฉินแรกของวัน เป็นชายวัยห้าสิบกว่าๆ ที่ล้มลงเพราะอาการหัวใจหยุดเต้นเฉียบพลันขั้นรุนแรง จากนั้นพยาบาลคนหนึ่งบอกว่ามีคนไข้ที่ถ่ายเองไม่ได้ ต้องสวน (ถ้าคุณรู้ คุณก็รู้แหละ)

เวลา 10.30 น. ผมมองไปรอบๆ วอร์ด พยาบาลเจนิสวิ่งหน้าตื่นไปมาตรงโถงทางเดิน A หอบอุปกรณ์ให้น้ำเกลือกับตารางให้ยาคนไข้พะรุงพะรัง ที่โถงทางเดิน B คนไข้สูงอายุห้าสิบกว่าขวบว่าพันปอดมตัวเอวหาย ส่วนโถง C คนเมาที่โดนไล่มาจากแผนกฉุกเฉินเดินเฟ้นผ่านไปทั่วพร้อมกับตะโกน ‘โอลิฟ! โอลิฟ!’ (ทุกวันนี้ผมก็ยังไม่รู้ว่โอลิฟคือใคร) และทุกนาที่จะต้องมีคนร้องขอร้องให้ทำเรื่องนั้นเรื่องนี้ ‘หมออาลี ช่วยเช็กไข้คุณจอห์นสันหน่อยได้ไหม’ ‘หมออาลีช่วยคุณหน่อย

คุณซิงห์ค่าโพแทสเซียมฟุ้ง'

ในไม่ช้าผมก็เริ่มสติแตก โรงเรียนแพทย์ไม่ได้เตรียมผมมาเพื่อรับมือกับอะไรแบบนี้เลย ก่อนมาถึงตรงนี้ผมเป็นนักเรียนที่ค่อนข้างขยันมาตลอด เมื่อไรที่ทุกอย่างชักจะยาก กลยุทธ์ของผมก็ง่าย ๆ พยายามหนักขึ้นอีก นั่นคือวิธีที่ทำให้ผมได้เข้าเรียนคณะแพทย์เมื่อเจ็ดปีก่อน มันยังช่วยให้ผมได้ดีพิมพ์วารสารวิชาการจำนวนหนึ่ง และถึงขั้นสร้างธุรกิจระหว่างเรียน วินัยคือระบบประสิทธิผลระบบเดียวที่ผมรู้จัก และตอนนั้นมันได้ผล

ติดอยู่แค่ตอนนั้นมันไม่ได้ผล หลังจากเริ่มเป็นหมอมาได้ไม่กี่เดือนผมรู้สึกเหมือนจะจมน้ำ ต่อให้ทำงานจนตึ๊ดตื๋อผมก็ตรวจคนไข้หรือจัดการเอกสารให้เสร็จได้ตามที่ควรทำ อารมณ์ของผมยังย่ำแย่ด้วยระหว่างเป็นนักศึกษาแพทย์นั้นสนุกมาก แต่งานจริง ๆ กลับชวนหดหู่ยิ่งยวด ผมกังวลอยู่ตลอดเวลาว่าตัวเองอาจจะทำพลาดจนทำให้ใครตาย ผมไม่ได้หลับไม่ได้นอน เพื่อนฝูงหดหาย ครอบครัวไม่ได้ข่าวคราวจากผม ผมตะบັตะบันทำงานให้หนักขึ้น หนักขึ้น

จนมาถึงตรงนี้ ในวันคริสต์มาส คนเดียวโดดเดี่ยวในเวิร์ดของโรงพยาบาลโดยไม่รู้จะผ่านการเข้าเวรนี้ไปได้อย่างไร

ทุกอย่างแล่นเข้ามาในหัวจิ้งหะที่ผมเผลอปล่อยหลุดใส่อุปกรณ์แพทย์ลงพื้น กระบอกฉีดยากระดอนไปทั่วพื้นกระเบื้องยาง ขณะที่ผมก้มมองดูชุดศรัภขึ้นเหวี่ยงที่ตัวเองใส่อยู่อย่างสิ้นหวัง ผมตระหนักว่าต้องคิดให้ออก มิฉะนั้นความฝันที่จะเป็นศัลยแพทย์ต้องหลุดมือไปแน่ๆ

คืนนั้นเอง ผมแขวนหูฟังแพทย์เข้าที่ ค่ำวายเนื้อมาขึ้นหนึ่ง แล้วเปิดแล็ปท็อป พลังคิดว่าผมเคยเป็นคนที่มีประสิทธิผลมาก ๆ ผมลืมอะไรไปหรือ ตอนเรียนแพทย์ปีแรก ผมหมกมุ่นกับความลับของการมีประสิทธิผล ผมอยู่ตึกตื่นเพื่อจดบันทึกใจความสำคัญจากบทความ โพสต์ในบล็อก และวิดีโอหลายร้อยชิ้นที่มีแนวโน้มว่าเป็นกุญแจสำคัญสู่ผลลัพธ์สูงสุด ซึ่งถูกรังสรรค์ต่างตอกย้ำความสำคัญของการพยายามอย่างหนัก คำคมของมูฮัมหมัด อาลี ปรากฏขึ้นบ่อยมาก ‘ผมเกลียดทุกนาทีก่อนการฝึกซ้อม แต่ผมจะบอกว่า “จงอย่าหยุดลำบากตอนนี้แล้วค่อยไปใช้ชีวิตที่เหลือของคุณอย่างผู้ชนะ”’

จากวันคริสต์มาสถึงวันบ็อกซิ่งเดย์ ผมได้รุ่งด้วยการกวาดตาสารวจเนื้อหาที่ตัวเองเคยบันทึกไว้และสงสัยว่าตรงนี้รู้เปล่านะที่ทำให้ผมทำพลาดไป หรือผมต้องจัดเอกภาพการทำงานแบบเก่า ๆ ของตัวเองมาใช้ แต่พอกลับไปทำงานในวันถัดไปความตั้งใจที่จะทำมากกว่าเดิมให้ผลที่ไม่ต่างกันเลย แม้ผมจะอยู่ในเวิร์ดถึงเที่ยงคืน และต่อให้ท่องคำคมของมูฮัมหมัดไปด้วยระหว่างพักเข้าห้องน้ำ ผมก็ไม่ได้จัดการเอกสารในมือเร็วขึ้นแต่อย่างใด บรรดาคนไข้ของผมก็ยังได้หมออาลีเวอร์ชันที่ทั้งเร็วและอ่อนล้า ผู้ซึ่งชัดเจนว่าไม่ได้สุขสันต์ตรงกับเทศกาลคริสต์มาสเลย

ท้ายวันที่ยากเย็นที่สุดนั้น ผมรู้สึกจมดิ่ง แต่แล้วจู่ ๆ ผมก็นึกถึงถ้อยคำแห่งปัญญาจากอดีตติวเตอร์ของผม ดร.บาร์เคลย์ ที่ว่า ‘ถ้าการรักษาไม่ได้ผล ให้ตั้งคำถามกับการวินิจฉัย’

ผมค่อย ๆ ปะติดปะต่อ เริ่มตั้งคำถามกับคำแนะนำเรื่องประสิทธิผลทั้งหมดที่ผมซึมซับเข้ามา ความสำเร็จต้องอาศัยความ

ทุกขัณฑ์ทรมานจริง ๆ หรือ แล้ว ‘ความสำเร็จ’ คืออะไร ความทุกข์ทรมานเป็นสิ่งที่ยั่งยืนหรือ มันเข้าท่าหรือที่จะคิดว่าความรู้สึกเหนื่อยยากจนแทบหายใจไม่ออกนั้นจะช่วยให้เราทำอะไรต่ออะไรสำเร็จ ผมต้องแลกสุขภาพกับความสุขเพื่อ...เอิ่ม...อะไร ด้วยหรือ

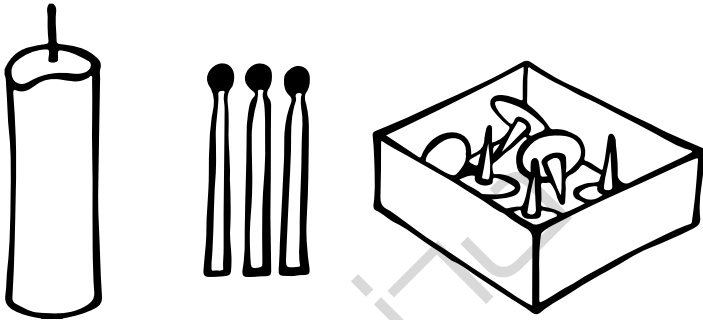
ผมต้องคิดต่อไปอีกสองสามเดือนแล้วก็พบหนทางที่จะนำไปสู่ความจริง ความจริงที่ว่าทุกอย่างที่ผมได้ยินได้ฟังมาเรื่องความสำเร็จนั้นผิด ผมไม่อาจจากกฎตัวเองไปเป็นหมอที่ดีได้ การทำงานหนักขึ้นจะไม่ได้ทำให้ผมมีความสุข ยังมีอีกหนทางสู่ชีวิตที่เติมเต็ม หนทางที่ไม่ได้เต็มไปด้วยความวิตกกังวลตลอดเวลา นอนไม่หลับจนต้องพึ่งพาคาเฟอีน

ผมยังไม่ได้มีคำตอบทั้งหมด ไม่ใกล้เคียงเลยด้วย แต่นี่เป็นครั้งแรกที่ผมมองเห็นจุดเริ่มต้นของวิธีอื่น วิธีที่ไม่ได้แขวนอยู่บนการตรากตรำทำงานหนัก แต่อยู่บนความเข้าใจว่าอะไรทำให้เรารู้สึกดีกับการทำงานหนักมากขึ้น วิธีที่ใส่ใจชีวิตที่ดีก่อนสิ่งอื่น จากนั้นค่อยใช้ชีวิตที่ดีขึ้นเคลือบประสิทธิผลและแรงจูงใจเป็นอันดับต่อมา นี่คือการที่ผมเรียกว่าประสิทธิผลจากความสุข (Feel-Good Productivity)

ความลึบนำทั้งของประสิทธิผล จากความสุข

ขณะกำลังเรียนคณะแพทย ผมหมกมุ่นกับประสิทธิผลเสียจนผมเรียนเพิ่มอีกปีเพื่อให้ได้ปริญญาด้านจิตวิทยา เมื่อเริ่มปะติดปะต่อ

ส่วนประกอบของประสิทธิผลจากความสุข ผมจำได้ว่าเคยทำการทดลองอย่างหนึ่งซึ่งต้องใช้เทียนไขหนึ่งเล่ม ไม่ขีดหนึ่งกลัก และหมุดหนึ่งกล่อง

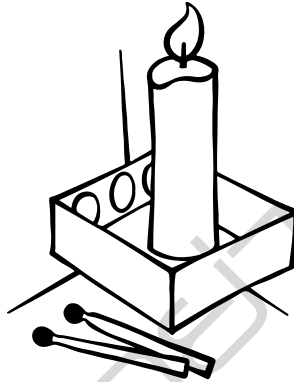


นี่ภาพตามว่าคุณมีของสามอย่างนี้อยู่ตรงหน้า คุณมีหน้าที่ต้องติดเทียนไขขึ้นบนกระดานไม้ก็อกบนผนัง เพื่อที่เมื่อคุณจุดเทียน น้ำตาเทียนจะไม่หยดลงบนโต๊ะ ของพวกนี้ทำให้คุณงงไปหมด คุณหยิบมันขึ้นมาพลิก ๆ ดู คิดออกหรือยังว่าต้องทำอะไร

เมื่อเจอโจทย์นี้ คนส่วนใหญ่จะสนแค่เทียนไข ไม่ขีด และหมุด แต่คนที่คิดเชิงสร้างสรรค์กว่านั้นจะเห็นศักยภาพของกล่องใส่หมุดทางออกที่ดีที่สุดตรงนั้นคือการมองว่ากล่องหมุดไม่ใช่แค่ภาชนะ แต่เป็นแท่นวางเทียนได้

‘ปัญหาเทียนไข’ (Candle Problem) นี้ คือการทดสอบความคิดสร้างสรรค์แบบฉบับคลาสสิกที่คาร์ล ดังเคอร์ เป็นผู้ริเริ่ม และตีพิมพ์แพร่หลายในปี 1945 หลังจากเขาล่วงลับไปแล้ว จากนั้นมีงานวิจัยนับไม่ถ้วนที่นำวิธีนี้ไปใช้ทดสอบทุกอย่าง ตั้งแต่ความยืดหยุ่น

ทางความคิด ไปจนถึงผลเสียในเชิงจิตวิทยาของความเครียด ปลาย
ทศวรรษ 1970 นักจิตวิทยา อลิซ ไอเซน ใช้มันเป็นพื้นฐานของการ
ทดลองอันทรงอิทธิพลชิ้นหนึ่ง ที่ศึกษาว่าอารมณ์มีผลต่อความคิด
สร้างสรรค์ของคนเราอย่างไร



ไอเซน เริ่มด้วยการแบ่งอาสาสมัครออกเป็นสองกลุ่ม กลุ่มแรก
ได้ของขวัญเล็กๆ น้อยๆ เป็นลูกอมหนึ่งถุงก่อนเจอกับปัญหาที่ยืนไข
ส่วนอีกกลุ่มต้องแก้โจทย์ดังกล่าวโดยไม่ได้แรงจูงใจใดๆ สมมติฐาน
คือคนที่ได้ขนมน่าจะอารมณ์ดีกว่าขณะพยายามแก้โจทย์ที่ยืนไข ซึ่ง
ไอเซนพบบางสิ่งที่น่าสนใจ นั่นคือคนที่มือของของขวัญมาช่วยให้อารมณ์
ดีขึ้นนิดหน่อยนั่นแก้ปัญหายืนไขได้ดีกว่า

ตอนแรกที่ผมได้อ่านเกี่ยวกับการทดลองนี้ของไอเซนระหว่าง
ที่เรียนสาขาจิตวิทยา ผมรู้สึกว่ามันก็น่าสนใจแต่ไม่ถึงกับพลิกความ
คิดของผม เพราะโดยส่วนตัว ผมไม่เคยอยากจะทำไขยืนไขไปติดบน
กำแพงขนาดนั้น แต่เมื่อกลับไปศึกษามันตอนเริ่มเป็นหมอฝึกหัด ผม
มาตระหนักว่าสิ่งที่ไอเซนค้นพบนั้นลึกซึ้งไม่น้อย มันบอกเราว่าความ

รู้สึกดีนั้นไม่ได้จบแค่ความรู้สึกดี แต่มันเปลี่ยนรูปแบบความคิดและพฤติกรรมเราได้จริง ๆ

ตอนนี้ผมรู้แล้วว่างานวิจัยชิ้นนั้นกลายเป็นเสาหลักของงานวิจัยอีกเป็นขบวนที่สำรวจว่าความรู้สึกเชิงบวกมีผลต่อกระบวนการรับรู้หลายอย่างของเรา มันทำให้เราเห็นว่าเวลาที่เรารออารมณ์ดี เรามักคิดถึงทางเลือกที่หลากหลายกว่า เปิดรับประสบการณ์ใหม่ ๆ มากกว่า และบูรณาการข้อมูลที่ได้รับมาได้ดีกว่า พูดอีกอย่างก็คือ ความรู้สึกที่ดีจะช่วยเพิ่มความคิดสร้างสรรค์ และทำสิ่งต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

หนึ่งในคนกลุ่มแรกที่สำรวจว่าสิ่งนี้เกิดขึ้นได้อย่างไรคือ บาร์บารา เฟรดริกสัน ศาสตราจารย์จากมหาวิทยาลัยนอร์ทแคลิฟอร์เนีย เมืองแซเปิลฮิลล์ เฟรดริกสัน นักวิชาการคนสำคัญในสาขาจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ซึ่งเป็นสาขาจิตวิทยาที่ค่อนข้างใหม่ เน้นทำความเข้าใจและส่งเสริมความสุข ช่วงปลายทศวรรษ 1990 เฟรดริกสัน เสนอสิ่งที่เธอเรียกว่าทฤษฎี 'ขยายและสร้าง' (Broaden-and-build Theory) ของอารมณ์เชิงบวก

ตามแนวคิดของทฤษฎี 'ขยายและสร้าง' นั้น อารมณ์เชิงบวก 'ขยาย' ความตระหนักรู้ และ 'สร้าง' แหล่งกักเก็บทรัพยากรทางความคิดและสังคมของเรา คำว่า ขยาย หมายถึงผลของอารมณ์เชิงบวกที่เกิดขึ้นทันที ซึ่งก็คือเวลาเรารู้สึกดี ความคิดของเราจะเปิดกว้าง เราจะได้รับข้อมูลได้มากขึ้น และเห็นความเป็นไปได้รอบ ๆ ตัวมากขึ้น ทำให้นึกถึงปัญหาที่เย็นใจ เมื่อผู้เข้าร่วมทดลองอารมณ์ดีเขาจะมองเห็นทางออกที่มีศักยภาพได้กว้างขึ้น

สร้าง หมายถึงผลของอารมณ์เชิงบวกในระยะยาว เมื่อเรามีอารมณ์เชิงบวก เราจะสร้างแหล่งกักเก็บทรัพยากรทางความคิดและอารมณ์ที่จะช่วยเราได้ในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นทรัพยากรอย่างความยืดหยุ่น ความคิดสร้างสรรค์ ทักษะการแก้ปัญหา ความสัมพันธ์ทางสังคม และสุขภาพกาย นานวันไป กระบวนการทั้งสองจะเสริมพลังให้กันและกัน เกิดเป็นวงจรความคิดบวก การเติบโต และความสำเร็จ ยิ่งๆ ขึ้นไป



อารมณ์เชิงบวกคือเชื้อเพลิงที่ขับเคลื่อน จักรกลแห่งความรู้เรื่องของคุณ

ทฤษฎีดังกล่าวแนะนำวิธีใหม่ถอดด้ามในการทำความเข้าใจบทบาทของอารมณ์เชิงบวกในชีวิตเรา ซึ่งอารมณ์เหล่านั้นไม่ใช่ความรู้สึกชั่วคราวที่ผ่านไปโดยไม่ส่งผลใดๆ มันคือส่วนประกอบสำคัญของกลไกการรู้คิด ความสัมพันธ์ทางสังคม และคุณภาพชีวิตโดยรวมของเรา อารมณ์เชิงบวกคือเชื้อเพลิงที่ขับเคลื่อนจักรกลแห่งความรู้เรื่องของคุณ

ทำไมประสิทธิภาพจากความสุขจึงได้ผล

ตอนที่ผมเพิ่งรู้จักทฤษฎีขยายและสร้าง ผมพอจะมองเห็นวิธีคิดที่ต่างออกไปเกี่ยวกับชีวิตตัวเอง หลายต่อหลายปีที่ผมคิดว่าแค่ตะบี้ตะบันทำงานให้หนักขึ้น ผมจะได้สิ่งที่ต้องการ ถ้าผมอยากเป็น

หมอดี ชีวิตเบื้องหน้าก็คงเป็นการบีตัวเองให้ทำงานไม่หยุด

แต่ตอนนั้นผมมองอีกแบบ ทฤษฎีของเฟรเดอริกสันทำให้รู้ว่า อารมณ์เชิงบวกเปลี่ยนวิธีทำงานของสมองเรา ขั้นตอนแรกคือเราต้องรู้สึกดีขึ้น ขั้นตอนที่สองคือทำสิ่งที่สำคัญกับเราให้มากขึ้น

แล้วเพราะอะไรล่ะ ผมสงสัย ยิ่งได้อ่านเยอะผมยิ่งตระหนักว่ามีคำอธิบายหลากหลาย ซึ่งบางกรณีก็ยิ่งคลุมเครือ แต่บรรดานักวิทยาศาสตร์เริ่มสนใจบางคำตอบ

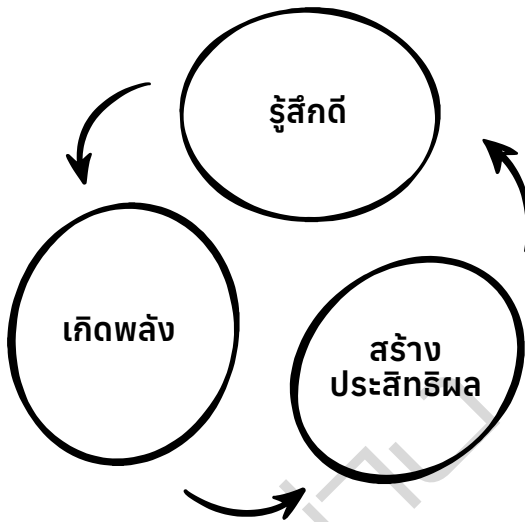
คำตอบแรกคือ **ความรู้สึกดีเพิ่มพลังให้เรา** เราส่วนใหญ่เคยมีพลังงานชนิดที่ไม่ใช่ในเชิงกายภาพหรือชีววิทยา ไม่ได้มาจากน้ำตาลหรือคาร์โบไฮเดรต แต่เป็นส่วนผสมของแรงจูงใจ ความจดจ่อ และแรงบันดาลใจ คือพลังงานที่คุณรู้สึกเวลากำลังทำงานที่น่าสนใจมาก ๆ หรือได้อยู่ท่ามกลางผู้คนที่เป็นแรงบันดาลใจ พลังงานนี้มีชื่อเรียกหลายชื่อ นักจิตวิทยาติดฉลากว่ามันคือพลังงาน ‘ทางอารมณ์’ ‘จิตวิญญาณ’ ‘ความคิด’ หรือ ‘แรงจูงใจ’ ส่วนนักประสาทวิทยาติดฉลากว่ามันคือ ‘ความรื่นรมย์’ ‘ความมีชีวิตชีวา’ หรือ ‘ความตื่นตัว กระปรี้กระเปร่า’ ถึงแม้บรรดานักวิจัยเห็นไม่ตรงกันเรื่องชื่อ แต่ต่างเห็นตรงกันว่ามันทำให้เรามีสมาธิจดจ่อ มีแรงบันดาลใจ และมีแรงจูงใจที่จะทำตามเป้าหมายของเรา

แล้วแหล่งของพลังงานลึกลับนี้คืออะไร คำตอบสั้น ๆ คือ **ความรู้สึกดี** อารมณ์เชิงบวกนั้นเกี่ยวข้องกับกลุ่มฮอร์โมนสี่ชนิด นั่นคือ เอนโดรฟิน เซโรโทนิน โดพามีน และออกซิโทซิน ที่มักถูกแปะป้ายว่า ‘ฮอร์โมนแห่งความสุข’ ฮอร์โมนทั้งสี่ช่วยให้เราทำสิ่งต่าง ๆ สำเร็จ

ได้มากขึ้น เอนดอร์ฟินจะหลั่งออกมาในตอนที่เราทำกิจกรรมที่ใช้ร่างกาย มีความเครียด หรือเจ็บปวด เพื่อเพิ่มความรู้สึกเป็นสุขและลดความเจ็บปวด เอนดอร์ฟินในปริมาณสูงมักสัมพันธ์กับพลังงานและแรงจูงใจที่เพิ่มขึ้น เซโรโทนินเกี่ยวข้องกับการควบคุมอารมณ์ การนอน ความอยากอาหาร และความรู้สึกถึงคุณภาพชีวิตโดยรวม มันตอกย้ำความรู้สึกพึงพอใจของเราและป้องกันพลังงานให้เราจัดการกับภารกิจต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ โดพามีน หรือฮอร์โมนแห่ง 'รางวัล' เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจและความเพลิดเพลิน เมื่อหลั่งออกมา มันทำให้เรารู้สึกพอใจอันเป็นผลให้เราจดจ่อได้นานขึ้น และออกซิโทซิน ซึ่งรู้จักกันในนามฮอร์โมนแห่ง 'ความรัก' นั้นเกี่ยวข้องกับความรู้สึกผูกพันทางสังคม ความไว้วางใจ และการสร้างสัมพันธ์ ซึ่งช่วยให้เราสามารถผูกสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ทำให้อารมณ์เราดีขึ้น ซึ่งส่งผลต่อประสิทธิภาพของเราตามไปด้วย

ทั้งหมดนี้หมายความว่าฮอร์โมนแห่งความสุขเหล่านี้คือจุดเริ่มต้นของวงจรอันดีงาม เมื่อเรารู้สึกดี เราจะเกิดพลังงานที่เพิ่มประสิทธิภาพของเราอีกที และประสิทธิภาพนี้ก็ทำให้เรารู้สึกถึงความสำเร็จ ซึ่งนั่นก็ทำให้เรารู้สึกดีอีกครั้ง

คำตอบที่สอง ความรู้สึกดีลดความเครียด นอกจากทฤษฎีขยายและสร้างแล้ว บาร์บารา เฟรเดอริกสัน ยังพัฒนาสิ่งที่นักจิตวิทยาเรียกว่า 'สมมติฐานการลบล้าง' (Undoing Hypothesis) เฟรเดอริกสันและเพื่อนร่วมงานสนใจงานวิจัยที่มีมาหลายสิบปีเรื่องอารมณ์เชิงลบส่งผลให้เกิดการหลั่งฮอร์โมนความเครียดอย่างอะดรีนาลินและคอร์ติซอล ซึ่งในระยะสั้นไม่ได้เป็นปัญหาอะไร มันคือกลไกที่กระตุ้นให้เราหนีห่างจากอันตราย แต่ถ้าเรามีความรู้สึกเหล่านี้บ่อยเกินไป



เราจะทรมานตัวเองด้วยความวิตกกังวล สุขภาพกายของเราจะแย่ลง การถูกฮอรโมนเหล่านี้กระตุ้นอย่างต่อเนื่องอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและความดันโลหิตสูง ไม่ดีเลย

เฟรเดอริกสันสงสัยว่าแล้วในทางกลับกันล่ะ ถ้าอารมณ์ด้านลบเป็นอันตรายต่อเราในทางกายภาพ บางทีอารมณ์เชิงบวกอาจย้อนกระบวนการนั้นได้ ความรู้สึกดีอาจ 'รีเซ็ต' ระบบประสาทและทำให้ร่างกายกลับสู่สภาวะที่ผ่อนคลายขึ้น

เพื่อทดสอบ เฟรเดอริกสันคิดวิธีศึกษาที่ออกจะใจร้ายสักหน่อย โดยนักวิจัยบอกคนกลุ่มหนึ่งว่าเขามีเวลาหนึ่งนาที่ในการเตรียมสุนทรพจน์ซึ่งจะมีการบันทึกวิดีโอและเพื่อน ๆ ในกลุ่มจะมาร่วมกันตัดสิน เพราะรู้ว่าใคร ๆ ก็กลัวการพูดในที่สาธารณะ เฟรเดอริกสันมีสมมติฐานว่านี่จะทำให้กลุ่มผู้เข้าร่วมมีระดับความเครียดสูงขึ้น ซึ่ง

ก็จริงตามนั้น พวกเขารายงานว่ารู้สึกกระวนกระวายและรู้สึกหัวใจเต้นเร็วขึ้นและความดันสูงขึ้น ถัดมานักวิจัยแบ่งผู้เข้าร่วมแบบสุ่มเพื่อให้ดูหนังหนึ่งในสี่เรื่อง สองเรื่องกระตุ้นอารมณ์เชิงบวกเล็กน้อย เรื่องที่สามไม่ได้กระตุ้นอารมณ์ใดเป็นพิเศษ และเรื่องที่สี่เป็นหนังเศร้า จากนั้นก็วัดว่าใช้เวลานานแค่ไหนกว่าผู้เข้าร่วมจะ 'ฟื้นตัว' จากความเครียด

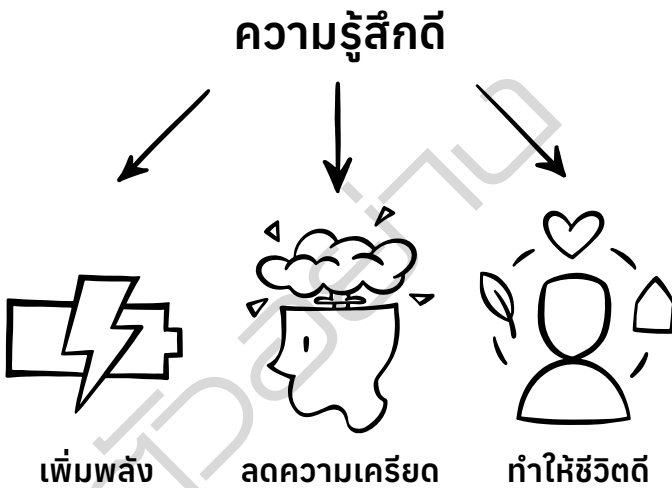
พวกเขาพบสิ่งที่น่าทึ่ง อัตราการเต้นของหัวใจและระดับความดันโลหิตของผู้ที่ได้ดูหนังที่ทำให้อารมณ์ดีกลับสู่สภาวะปกติเร็วกว่าอย่างมีนัยสำคัญในแง่ของอัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิต ส่วนกลุ่มที่ได้ดูหนังเศร้าใช้เวลานานที่สุดกว่าจะกลับสู่สภาวะปกติ

นี่คือ 'สมมติฐานการลบล้าง' ซึ่งหมายความว่าอารมณ์เชิงบวกสามารถ 'ลบล้าง' ผลของความเครียดและอารมณ์เชิงลบอื่นๆ ได้ ถ้าความเครียดคือปัญหา ความรู้สึกดีอาจเป็นทางออกที่ตรงจุด

แต่ความสำคัญข้อสุดท้ายที่อาจมีผลระดับพลิกชีวิตที่สุดของประสิทธิผลจากความสุ่มนั้นไปไกลกว่าเรื่องงานหรือโปรเจกต์บางอย่างที่คุณมีตรงหน้า เพราะคำตอบที่สามคือ **ความรู้สึกดีทำให้คุณภาพชีวิตเราดีขึ้น** ในปี 2005 นักจิตวิทยาทีมหนึ่งอ่านงานวิจัยทั้งหมดที่หาได้เกี่ยวกับความสัมพันธ์อันซับซ้อนระหว่างความสุขและความสำเร็จ พวกเขาดำดิ่งสู่บทความตีพิมพ์ 225 ชิ้นซึ่งบรรจุข้อมูลของผู้คนกว่า 275,000 คน โดยตั้งคำถามว่าความสำเร็จทำให้เรามีความสุขมากขึ้นดังที่เราได้ยินได้ฟังมาหรือไม่ หรือเป็นไปในทางตรงกันข้าม

การศึกษาค้นคว้านี้มีขอบหลักฐานที่ชี้ชัดว่าเรามักเข้าใจเรื่องความสุขผิดไป คนที่สัมผัสอารมณ์เชิงบวกบ่อยๆ ไม่เพียงเข้าสู่สังคม

มองโลกในแง่ดี และสร้างสรรค์มากกว่า พวกเขายังประสบความสำเร็จมากกว่าด้วย คนเหล่านี้นำพาพลังงานซึ่งติดต่อกันได้ไปยังสิ่งแวดล้อมที่เขาอยู่ นั่นทำให้เขามีแนวโน้มที่จะมีความสัมพันธ์ที่เติมเต็มมากกว่า ได้เงินเดือนมากกว่า และเจ็ดจรัสอย่างแท้จริงมากกว่าในชีวิตการทำงาน



คนที่เพาะบ่มอารมณ์เชิงบวกให้กับตัวเองในที่ทำงานพัฒนาไปเป็นนักแก้ปัญหา นักวางแผน นักคิดที่สร้างสรรค์ และนักไล่ล่าความสำเร็จที่อดทนและยืดหยุ่นกว่า พวกเขามีความเครียดน้อยกว่า ดึงดูดคะแนนประเมินที่สูงกว่าจากผู้บังคับบัญชา และแสดงออกซึ่งความภาคภูมิใจต่อองค์กรมากกว่า



ความสำเร็จไม่ได้ทำให้รู้สึกดี
ความรู้สึกดีต่างหากที่ทำให้สำเร็จ

วิธีใช้งานหนังสือเล่มนี้

ย้อนกลับไปยังปีแรกอันแสนทรมานของการเป็นหมอที่ผมยังไม่ได้ค้นพบสิ่งเหล่านี้ ผมต้องเข้าเวรข้ามวันข้ามคืนและพยายามจะค้นคว้าเรื่องประสิทธิผลไปด้วยในช่วงพักเบรกแสนสั้นระหว่างตระเวนตรวจคนไข้

แต่แค่การค้นพบในระดับพื้นฐานก็เพียงพอจะเปลี่ยนความสัมพันธ์ของผมกับงานไปอย่างมหาศาล เมื่อผมเริ่มปล่อยวางเรื่องวินัยแล้วหันมาสนใจเรื่องการทำให้ตัวเองรู้สึกดีกับงาน การเข้าเวรที่ชวนชนหัวลูกเริ่มง่ายขึ้น ไม่นานผมเริ่มอารมณ์ดีขึ้นด้วย ผมยังจำการนัดหมายครั้งหนึ่งกับคนไข้สูงอายุไม่กี่เดือนหลังจากที่ค้นพบหลักการประสิทธิผลจากความสุข ‘คุณหมอรู้ไหม’ เธอเอ่ยขึ้น ‘คุณเป็นคนแรกที่นี้ ที่ยิ้มทั้งสัปดาห์’

มุมมองใหม่ๆ พวกนี้ไม่เพียงเปลี่ยนแนวทางการเป็นหมอของผม แต่เปลี่ยนทิศทางชีวิตของผมไปเลย เป็นครั้งแรกในรอบหลายปีที่ผมเริ่มเห็นโอกาสนอกขอบเขตอันจำกัดของการทำงาน เห็นมิตรภาพ ครอบครัว และความสนใจอื่นๆ ที่ผมเคยกีดกันออกไป ไม่นานผมก็รู้ว่าผมอยากบอกเล่าการค้นพบนี้ สองสามปีมาแล้วที่ผมทำช่องยูทูบลงคลิปเทคนิคการเรียนและวิธีวิวัฒนาการเทคโนโลยีต่างๆ ตอนนั้นผมเริ่มแบ่งปันข้อมูลจากการปฏิบัติจริงซึ่งผมได้เรียนรู้จากสาขาจิตวิทยาและประสาทวิทยาศาสตร์ โดยใช้ตัวเองเป็นหนูทดลองที่ลองใช้ทุกอย่างที่ผมเรียนรู้มาและกลยุทธ์ต่างๆ ที่ผมคิดว่าอาจได้ผล

เมื่อแนวคิดสุดโต่งของผมเรื่องความสำเร็จไม่จำเป็นต้องมาจากความพยายามเริ่มได้รับความสนใจ ผมก็เริ่มได้รับอีเมลจากผู้ชมมากขึ้นเรื่อย ๆ จากเด็กมัธยมปลายที่ทำคะแนนได้ดี นักธุรกิจที่มีรายได้เพิ่มเท่าตัว พ่อแม่ที่จัดการงานและครอบครัวได้ลงตัวขึ้น ทุกคนได้นำกลยุทธ์ที่ผมบอกเล่าไปใช้ แม้แต่คนทำงานคร่ำหวอดในสาขาอาชีพต่างๆ ซึ่งเหนื่อยหน่ายกับข้อเรียกร้องของชีวิตพนักงานบริษัทเต็มทีก็ยังค้นพบพลังงาน แรงจูงใจ และเส้นทางที่สดใหม่ได้

ผมเองก็เช่นกัน ยิ่งอ่านมากเท่าไร ประโยชน์ของผมยิ่งเติบโตขึ้นสุดท้ายแล้ว เมื่อได้ใช้งานหลักการและกลยุทธ์ที่ตัวผมได้เรียนรู้ ผมก็ตระหนักว่าผมอยากพักจากงานด้านการแพทย์ไปทำสิ่งที่ยังไม่เคยทำ

ตอนนั้นเองที่ผมรู้ว่าผมต้องเขียนหนังสือเล่มนี้ สิ่งที่อยู่ในหน้าต่างๆ ของหนังสือเล่มนี้ไม่ใช่ระบบประสิทธิภาพลึกระบบที่จะช่วยให้คุณทำสิ่งต่างๆ ได้มากขึ้นไม่ว่าต้องแลกกับอะไร แต่มันเป็นเรื่องของการทำสิ่งที่สำคัญกับคุณให้มากขึ้น มันจะช่วยให้คุณรู้จักตัวเองมากขึ้น รู้ว่าคุณชอบอะไร และจริงๆ แล้วอะไรที่ขับเคลื่อนคุณ

วิธีการของผมมีทั้งหมดสามตอน แต่ละตอนพูดถึงแง่มุมที่ต่างกันเกี่ยวกับประสิทธิภาพจากความสุข ตอนที่ 1 อธิบายว่าคุณจะใช้วิทยาศาสตร์แห่งประสิทธิภาพจากความสุขเพิ่มพลังให้ตัวเองได้อย่างไรโดยแนะนำ 'ตัวเพิ่มพลัง' ทั้งสามซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของอารมณ์เชิงบวก ได้แก่ การเล่น อารมณ์ และผู้คน และอธิบายว่าคุณจะใส่สามสิ่งนี้เข้าไปในชีวิตประจำวันของคุณได้อย่างไร

ถัดมาตอนที่ 2 เป็นการสำรวจว่าประสิทธิผลจากความสุขช่วยให้เราเลิกผัดวันประกันพรุ่งได้อย่างไร คุณจะรู้จักกับ 'ตัวขัดขวาง' ทั้งสามที่ทำให้เรารู้สึกแย่ลง ได้แก่ ความไม่แน่นอน ความกลัว และความเฉื่อยชา พร้อมวิธีเอาชนะมัน เมื่อเรากำจัด 'ตัวขัดขวาง' เหล่านี้ไปได้ คุณจะไม่เพียงเลิกผัดวันประกันพรุ่ง แต่จะรู้สึกดีขึ้นด้วย

สุดท้าย ตอนที่ 3 เราจะสำรวจว่าประสิทธิผลจากความสุขจะคอยระดับประคองเราอย่างไรในระยะยาว เราจะทำความรู้จักกับภาวะหมดไฟ (Burnout) สามแบบ ได้แก่ ภาวะหมดไฟจากการโหมงาน ภาวะหมดไฟจากการพร่องพลังงาน และภาวะหมดไฟจากความไม่สอดคล้อง และผมจะอธิบายวิธีใช้งาน 'ตัวระดับประคอง' อันเรียบง่ายทั้งสาม ได้แก่ การรักษาพลัง การฟื้นฟูพลัง และการใช้ชีวิตให้สอดคล้องเพื่อให้เรารู้สึกดีขึ้น ไม่ใช่แค่หลายวันหรือหลายสัปดาห์ แต่ยาวนานหลายเดือนถึงหลายปี

แต่ละบทจะให้เคล็ดลับที่นำไปใช้ได้ทันทีไว้พอสมควร แต่ผมไม่ได้มีเป้าหมายให้เนื้อหาในเล่มนี้เป็นเหมือน To-do List ยาวเหยียด แต่จะมอบปรัชญา ซึ่งเป็นวิธีคิดใหม่เกี่ยวกับประสิทธิผลที่คุณนำไปใช้ในชีวิตในแบบของคุณเองได้ ผมหวังว่าคุณจะเดินจากหนังสือเล่มนี้ไปในฐานะ 'นักวิทยาศาสตร์ประสิทธิผล' มือใหม่ ที่ค้นพบวิธีบางอย่างที่ได้ผล ทั้งบางอย่างไป และค้นหาอย่างชาญฉลาดว่าอะไรช่วยให้คุณรู้สึกดีและทำสิ่งต่าง ๆ สำเร็จมากขึ้น นั่นคือเหตุผลที่แต่ละบทไม่ได้มีเพียงไอเดียง่ายๆ สามอย่างที่มหาวิทยาลัยรับรอง แต่ยังมี 'การทดลอง' หกอย่างที่คุณนำไปใช้ในชีวิตได้ ถ้าการทดลองบางอย่างได้ผลกับคุณก็เยี่ยมเลย แต่ถ้าไม่ได้ผล มันจะเป็นข้อมูลที่มีประโยชน์ ถึงช่วงท้ายเล่มคุณน่าจะได้อะไรบางอย่างเพื่อนำประสิทธิผลจากความสุข

มาปรับใช้กับงาน ความสัมพันธ์ และชีวิตของคุณ

ผมได้แต่หวังว่ามันจะได้ผลกับคุณเหมือนที่ได้ผลกับผม เพราะถ้ามีอะไรสักอย่างที่ผมได้เรียนรู้จากการดำรงอยู่กับวิทยาศาสตร์ของประสิทธิผลจากความสุข มันคือการที่ความรู้ความเข้าใจนี้ใช้ได้กับทุกแง่มุมชีวิต มันทำให้งานที่น่ากลัวกลายเป็นความท้าทายที่คุณอยากลงเล่น มันนำไปสู่ความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นกับเพื่อนฝูง มันขับเคลื่อนปฏิสัมพันธ์ที่มีความหมายกับทุกสิ่งที่คุณทำในทุก ๆ วัน

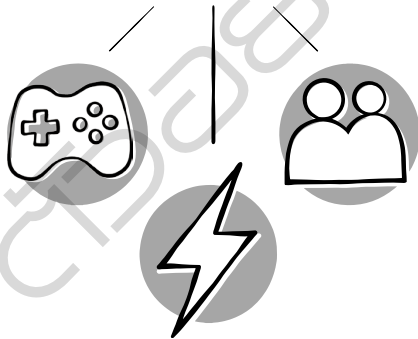
เมื่อคุณเข้าใจและเพิ่มสิ่งที่ทำให้คุณรู้สึกดีเข้าไป คุณไม่เพียงพลิกชีวิตการทำงานของตัวเอง แต่คุณยังพลิกชีวิตของคุณด้วย

ประสิทธิผลจากความสุข เป็นวิธีง่าย ๆ แต่เปลี่ยนแปลงทุกอย่าง มันทำให้เห็นว่าไม่ว่าคราใดที่คุณรู้สึกเหมือนจมอยู่ใต้น้ำ คุณไม่ได้มีทางเลือกแค่ปล่อยลอยตัวพอลอยเอาชีวิตรอด แต่คุณเรียนรู้ที่จะแหวกว่ายได้

ไปดูกันเลย

ตอนที่ 1

เพิ่มพลัง



บทที่ 1

การเล่น

ถ้าเราอ่านข้อมูลเกี่ยวกับศาสตราจารย์ชาร์ด ไฟน์แมน เขา
สมบูรณ์แบบมาก อายุแค่ยี่สิบเจ็ดปีก็ได้รับการยกย่องว่าเป็น
นักฟิสิกส์ที่โดดเด่นที่สุดคนหนึ่งของรุ่น ชายผู้ดูเหมือนจะพบวิธีควบคุม
ศักยภาพของพลังงานนิวเคลียร์ก่อนใครๆ และยังเป็นหนึ่งในอาจารย์
ที่อายุน้อยที่สุดในเวลานั้นของมหาวิทยาลัยคอร์เนลทางตอนเหนือ
ของนิวยอร์กอีกด้วย

ปัญหามีเพียงอย่างเดียว เขาเบื่อฟิสิกส์แล้ว

ปัญหานี้เริ่มตั้งแต่กลางทศวรรษ 1940 ทุกครั้งที่เขานั่งลงคิดงาน
เขาจะเหนื่อยหน่าย มันเริ่มจากตอนที่อาร์ลีน ภรรยาของเขาเสียชีวิต
ด้วยวัณโรคในเดือนมิถุนายน ปี 1945 ไม่กี่เดือนก่อนสิ้นสุดสงครามโลก
ครั้งที่สองในสหรัฐอเมริกา หลังเธอจากไป เสียงดนตรีทั้งมวลในชีวิต
ของศาสตราจารย์หนุ่มก็จางหายไป โไคเดียวต่างๆ ที่ทำให้ชีวิตนักศึกษา
ปริญญาเอกของเขามีชีวิตชีวาากกลับกลายเป็นความแห้งแล้งไร้สีสัน
แม้ว่าเขาจะเชี่ยวชาญการสอนหนังสือ มันกลายเป็นภาระประจำวัน
ที่น่าเบื่อ ‘ผมก็แค่ทำให้ตัวเองหมดไฟ’ เขาระลึกความหลัง

‘ผมไปห้องสมุดบ่อยมาก แล้วหมกตัวอยู่กับนิยายเรื่อง ‘อาหรับราตรี’ เขาเขียนไว้ ‘แต่พอถึงเวลาค้นคว้างาน ผมกลับเริ่มไม่ได้ ผมไม่สนใจจะทำ’

เขาพบว่าการไม่ทำอะไรนั้นง่ายมาก เขายังชอบสอนหนังสือ นักศึกษาปริญญาตรี ชอบนั่งอ่านหนังสือในห้องสมุด และชอบเดินเตร็ดเตร่ไปทั่วมหาวิทยาลัย แต่เขาไม่อยากทำงาน ง่าย ๆ แค่นั้นเลย ถึงช่วงปลายทศวรรษ 1940 ไฟน์แมนยอมรับตัวตนใหม่ของเขา นั่นคือ ศาสตราจารย์ฟิสิกส์ที่ไม่แต่ต้องฟิสิกส์เลย

จนวันหนึ่ง ทุกอย่างก็เปลี่ยนไปไม่กี่ปีหลังจากเขาเริ่มมีปัญหา ดังกล่าว ไฟน์แมนนั่งอยู่ในห้องอาหารของมหาวิทยาลัยคนเดียว อีกฟากเป็นนักศึกษากลุ่มหนึ่ง นักศึกษาคนหนึ่งในนั้นโยนจานขึ้นในอากาศซ้ำ ๆ ไฟน์แมนสังเกตเห็นความแปลกบางอย่าง ขณะที่จานอยู่ในอากาศมันหมุนแกว่ง แต่ที่หมุนแกว่งเร็วกว่าจานคือโลโก้คอร์เนลบนจาน

ประหลาดและ ไฟน์แมนคิด แต่ยังไม่ใช้คำถามระดับที่จะได้รางวัลโนเบล เขาคือคนที่มีส่วนช่วยไขปริศนานิวเคลียร์ฟิชชัน จึงไม่ควรมาคิดทฤษฎีเกี่ยวกับลักษณะของถ้วยชาในอากาศ แต่ช่วงขณะของความสงสัยนั้นจุดประกายให้เขามองเห็นอะไรบางอย่าง เขาเริ่มนึกทบทวนว่าจะอะไรทำให้เขาสนใจฟิสิกส์แต่แรก ‘ผมเคยสนุกกับการค้นคว้าด้านฟิสิกส์’ เขากล่าว

‘ทำไมตอนนั้นผมสนุก เพราะผมเคยเล่นกับมัน ผมเคยทำอะไรก็ตามที่อยากทำ ผมไม่ต้องสนใจว่ามันสำคัญกับพัฒนาการของฟิสิกส์

นิวเคลียร์ใหม่ คิดแค่ว่ามันน่าสนใจและน่าสนุกพอจะเล่นกับมันไหม'

หลังจากออกจากห้องอาหารมาแล้ว ไฟน์แมนพยายามนึกวิธีที่เขา มองโลกในช่วงวัยรุ่น ว่าเมื่อตอนยังเป็นวัยรุ่นเขามองโลกแบบไหน ตอนเขาเรียนชั้นมัธยมปลาย สิ่งต่างๆ ที่ทำให้เขาทิ้งบนโลกใบนี้ดูเป็น เรื่องธรรมดาในสายตาคนอื่น เขาเห็นว่าสายน้ำจากก๊อกน้ำจะแคบลง เรือๆ เมื่อมันห่างก๊อกออกมาและสงสัยว่าอะไรทำให้เกิดส่วนเว้า นั้น 'ผมจะไม่ทำได้ มันไม่สำคัญกับอนาคตของวิทยาศาสตร์ซึ่งมี คนทำไปแล้ว' เขาบอก 'นั่นไม่สำคัญเลย ผมคิดค้นสิ่งต่างๆ เล่นกับ สิ่งต่างๆ ก็เพื่อความบันเทิงของตัวเอง'

ถ้าการกลับไปมองโลกแบบนั้นคือกุญแจที่จะทำให้เขาสนุกกับ ฟิสิกส์อีกครั้งละ เขาสงสัย ถ้าเขาจำเป็นต้องฟิสิกส์แบบที่ไม่ใช่งาน แต่ เหมือนเป็นเกมที่เล่นเพื่อสนุกละ 'ผมได้ทัศนคติแบบใหม่นี้' เขาสรุป 'เหมือนเวลาผมอ่าน *อาหรับราตรี* เพื่อความเพลิดเพลิน ผมจะเล่นกับ ฟิสิกส์ เมื่อใดก็ตามที่อยากเล่น โดยไม่กังวลเรื่องความสำคัญใดๆ ทั้งนั้น'

เริ่มจากงานที่หมุนแกว่งในอากาศ 'ไม่กี่สัปดาห์ถัดมา ไฟน์แมน พยายามเขียนสูตรคณิตศาสตร์ที่อธิบายว่างานเคลื่อนที่ในอากาศ อย่างไร เพื่อนร่วมงานของเขาถามเพราะซ้ำว่าทำไม 'ไม่สำคัญ อะไรทั้งนั้น' ไฟน์แมนตอบหน้าตาย 'ผมแค่ทำเพราะมันสนุก'

ยิ่งไฟน์แมนคลุกคลีอยู่กับงานหมุนมากเท่าไร เขายิ่งหลงใหล มันมากขึ้นเท่านั้น ไม่นานนักเขาเริ่มคิดว่าการหมุนแกว่งของงานนั้น จะเหมือนกับการหมุนของอิเล็กตรอนในอะตอม หรือมันอาจเป็นไปตาม

หลักการของทฤษฎีพลวัตทางไฟฟ้าเชิงควอนตัม (Quantum Electro dynamics) ‘ก่อนที่ผมจะรู้ตัว (ใช้เวลาสั้นมาก) ว่าผมกำลัง “เล่น”... จริง ๆ แล้วคือทำงาน...กับโจทย์เก่า ๆ ที่ผมเคยชอบมาก ๆ’ เพียงแต่ครั้งนี้ ‘งาน’ ด้านฟิสิกส์ไม่ได้ทำให้เขาหมดไฟเหมือนที่แล้่วมา

ความสนใจที่ไฟน์แมนมีต่อจานหมุนนั้นทำให้เขาได้รับรางวัลโนเบลสาขาฟิสิกส์ในที่สุด โมเดลการหมุนของจาน ช่วยให้เขาเข้าใจเกี่ยวกับพลวัตทางไฟฟ้าเชิงควอนตัม ซึ่งเป็นทฤษฎีที่อธิบายว่าแสงและอนุภาคขนาดเล็กจะมีปฏิสัมพันธ์อย่างไรในระดับควอนตัม เพื่อนึกภาพปรากฏการณ์เหล่านี้ เขาบอกให้เรานึกถึงจานที่หมุนอย่างรวดเร็วในอากาศ

ไม่ใช่แค่ไฟน์แมนคนเดียว เท่าที่ผมรู้ มีผู้ชนะรางวัลโนเบลอย่างน้อยหกคนที่บอกว่าตนสำเร็จได้เพราะการเล่น เจมส์ วัตสัน และฟรานซิส คริก ผู้ค้นพบโครงสร้างดีเอ็นเอในทศวรรษ 1950 อธิบายกระบวนการที่ทำให้เขาค้นพบโครงสร้างดังกล่าวคือการ ‘สร้างโมเดลของโมเลกุลขึ้นมาชุดหนึ่ง แล้วเริ่มเล่นกับมัน’ อเล็กซานเดอร์ เฟลมมิง นักวิทยาศาสตร์ผู้ค้นพบยาปฏิชีวนะอย่างเพนิซิลลินก็เคยอธิบายว่างานของเขาคือการ ‘เล่นกับจุลินทรีย์’ ดอนนา สตรีกแลนด์ ซึ่งได้รับรางวัลโนเบลสาขาฟิสิกส์ในปี 2018 อธิบายว่าอาชีพของเธอคือ ‘การได้เล่นกับเลเซอร์ความเข้มสูง’ คอนสแตนติน โนโวเชลอฟ ที่ร่วมรับรางวัลโนเบลสาขาฟิสิกส์ปี 2010 ในฐานะผู้ร่วมค้นพบกราฟีน อธิบายถึงมันในแบบที่เรียบง่ายที่สุดว่า ‘ถ้าคุณพยายามคว่ำรางวัลโนเบล คุณไม่ได้หรอก’ เขาตอบอย่างครุ่นคิด ‘จริง ๆ แล้วเราทำงานแบบที่ออกไปในทางเล่นมากกว่า’

วิธีนี้มีงานวิจัยมารองรับมากขึ้นเรื่อย ๆ บรรดานักจิตวิทยาเชื่อมากขึ้นเรื่อย ๆ ว่าการเล่นคือกุญแจของประสิทธิผลที่แท้จริง ส่วนหนึ่งเพราะทำให้จิตใจเราผ่อนคลาย งานวิจัยชิ้นหนึ่งใช้คำว่า ‘กลไกทางจิตวิทยาของการเล่น คือการฟื้นฟูความอ่อนล้าทางกายและใจ ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมที่น่าพึงพอใจและผ่อนคลาย’



ชีวิตเต็มไปด้วยความเครียด การเล่นจะทำให้มันสนุก

การเล่นคือตัวเพิ่มพลังอย่างแรกของเรา ชีวิตเต็มไปด้วยความเครียด การเล่นจะทำให้มันสนุก ถ้าคุณสามารถใส่จิตวิญญาณการเล่นเข้าไปในชีวิต คุณจะรู้สึกดีขึ้น และทำสิ่งต่างๆ ได้มากขึ้นด้วย

ออกผจญภัย

คุณอาจบอกว่าใส่การเล่นเข้าไปในชีวิตนั้นพูดง่ายกว่าทำ พอเป็นผู้ใหญ่เราหลายคนรู้ดีว่าการเล่นนั้นไม่ได้เกิดขึ้นง่าย ๆ

ตอนเรายังเด็ก เราารู้สึกเหมือนแต่ละวันคือการผจญภัย เราสำรวจสวนทุกตารางนี้ เราวิ่งไปทั่วห้องสรรพสินค้า เราปีนต้นไม้แล้วโหนกิ่งของมัน เราไม่ได้กระเสือกกระสนไปสู่วุ่นวายหรือพยายามตกแต่งเรซูเม่ให้ดูดี เราให้ความอยากรู้อยากเห็นนำพาไปและสนุกกับสิ่งที่ทำโดยไม่ได้กังวลถึงผลลัพธ์

เมื่อโตขึ้น จิตวิญญาณการผจญภัยของเราเหือดหายไปจากตัวเราอย่างช้าๆ ถ้าพ่อแม่ของคุณไม่ได้ให้สัมผัสใหม่มาๆ คุณน่าจะถูกสอนว่าก้าวแรกที่สำคัญของการเป็นผู้ใหญ่คือเลิกเล่นและเริ่มจริงจังกับชีวิต จากชีวิตที่เต็มไปด้วยการผจญภัย กลายเป็นชีวิตที่คาดเดาได้และแสนธรรมดา

นี่คือความผิดพลาด เพราะชัดเจนแล้วว่าการผจญภัยคือส่วนผสมสำคัญอย่างแรกของการเล่น และอาจเป็นของความสุขด้วย

การทดลองเมื่อปี 2020 โดยมหาวิทยาลัยนิวยอร์กและมหาวิทยาลัยไมเอมี กลุ่มนักวิทยาศาสตร์พยายามวัดผลของการรับมือกับโลกใบนี้ด้วยความรู้สึกว่ามันคือการผจญภัย โดยรวบรวมอาสาสมัคร 130 คนที่ยินยอมให้ติดตามตำแหน่งของพวกเขาด้วยจีพีเอสในโทรศัพท์หลายเดือนต่อมา นักวิจัยส่งข้อความไปสอบถามอารมณ์ของพวกเขาโดยถามว่าพวกเขามีความสุข ตื่นเต้น หรือผ่อนคลาย

ผลลัพธ์นั้นเปิดหูเปิดตาเลยทีเดียว เมื่อข้อมูลจากจีพีเอสและคำตอบทางเอสเอ็มเอสหลังไหลเข้ามาเรื่อยๆ ก็ชัดเจนว่าคนที่มีการผจญภัยในเชิงผจญภัยมากกว่า ซึ่งหมายถึงพาตัวเองไปยังสถานที่ที่หลากหลายมากกว่า ไม่ว่าจะเป็นเส้นทางใหม่เพื่อไปออฟฟิศหรือไปลองร้านกาแฟใหม่ ๆ ไม่ยึดติดอยู่กับที่ประจำนั้น ทั้งมีความสุขกว่า ตื่นเต้นกว่า และผ่อนคลายกว่า พวกเขาจึงสรุปว่าชีวิตที่เต็มไปด้วยการผจญภัยคือกุญแจสำคัญที่จะปลดล็อกอารมณ์เชิงบวก

ดังนั้น วิธีแรกที่เราจะใช้ประโยชน์จากการเล่นคือเพิ่มการผจญภัยเข้าไปในชีวิต แต่ทำอย่างไรละ ถ้าเรามีเครื่องมือที่ถูกต้อง

เรา仍将พบเจอความสนุกตื่นเต้นเหมือนตอนวิ่งชนไปทั่วห้องและ
ห้อยโหนต้นไม้ได้ ขึ้นตอนแรก คือเลือกตัวละครของคุณ



การทดลองที่ 1 เลือกตัวละครของคุณ

ขอสารภาพ ผมเคยติดเกม World of Warcraft (WoW) จนแฉะ

เกมนี้เป็นเกมออนไลน์แนวสวมบทบาทที่รู้กันว่าออกแบบมาเพื่อ
คนที่เริ่ดสุด ๆ คุณต้องเริ่มจากการเลือกตัวละครที่จะเป็นก่อน อาจ
เป็นจอมเวท นักรบ อัศวิน หรืออื่นๆอีกมากมาย จากนั้นก็ออกสำรวจ
โลกแฟนตาซีแห่งอาเซอร์ธ คุณตั้งทีมกับผู้เล่นคนอื่น ๆ แล้วเหาะไป
ทั่วโลก ฆ่าปีศาจ อัปเกรดอาวุธ และสนุกสุดเหวี่ยงกับการผจญภัย

เกมนี้อยู่ขึ้นชื่อว่าเสพติดสุดๆ ในเวลาสามปีหลังจากที่ผมค้นพบ
เกมนี้ ตอนอายุสิบสี่ ผมใช้เวลากับเกมนี้ไป 184 วัน นั่นเท่ากับ
4,416 ชั่วโมง วันละสามชั่วโมง หรือ 25 เปอร์เซ็นต์ของเวลาในตอน
ตื่น นั่นมากโขเลยทีเดียว

ทำไมผมรู้สึกว่าการเสพติด WoW ขนาดนั้นนะหรือ เพราะตอน
อายุสิบสี่ ไม่มีอะไรจะตื่นเต้นไปกว่าการได้ฆ่าปีศาจและออกเดินทาง
เพื่อภารกิจบางอย่าง (อันที่จริงแม้โตเป็นผู้ใหญ่แล้วมันก็ยังฟังดูน่า
สนใจอยู่ดี) แต่ถ้าความจริงง่าย ๆ ชื่อนี้อธิบายว่าทำไมเราจึงสนุกกับ
การเล่นเกมในสองสามชั่วโมงแรก มันอาจอธิบายไม่ได้ว่าแล้วเกิดอะไร
ในอีกหลายพันชั่วโมงถัดมา พูดตามตรง พอผ่านไปสักพัก กลไกของ
เกมก็ไม่ได้ทำให้คุณบันเทิงแล้ว คงไม่บ่อยนักหรอกที่คุณจะสนุกกับ

การถูกส่งไปทำภารกิจช่วยชีวิตแมวของชาวบ้านในหมู่บ้าน

ผมจึงสงสัยขึ้นเรื่อย ๆ ว่าไม่ใช่กลไกพื้นฐานของเกมนี้หรือที่ทำให้มันสนุกขนาดนั้น แต่มันคือการได้หลีกเลี่ยงความยาก เกม WoW มอบโลกทางเลือกที่เปี่ยมด้วยสีสัน ที่คุณสามารถตีกองทัพซอมบี้ ด้วยคาถาวิเศษหรือปราบพยศมังกรและขี่มันบินไปไหนต่อไหน และที่สำคัญกว่านั้นคือ มันเป็นโลกที่คุณได้สวมบทบาทเป็นตัวละคร ใน WoW ผมไม่เคยเป็นอาลี แอ็บดัล เด็กนักเรียนที่ออกจะเนิร์ด ๆ และไม่มีทักษะกีฬาใด ๆ แต่มันมั่นใจในตัวเอง แต่ผมเป็นเซฟารอดจอมเวทเชื้อสายเอลฟ์ชั้นสูง ร่างสูงสง่า หล่อ สวมเสื้อคลุมยาวพลั่ว สีม่วงที่มีกองทัพปีศาจในบังคับบัญชา

การเล่นช่วยให้เรามีบทบาทหรือบุคลิกที่ต่างออกไป ไม่ว่าจะเป็นกลายเป็นตัวละครใน WoW หรือตอนเราแสดงฉากในจินตนาการกับเพื่อนในสนามเด็กเล่น ตัวละครเหล่านี้ช่วยให้เราได้แสดงแง่มุมที่ต่างไปของเราและเปลี่ยนประสบการณ์ของเราไปสู่บางสิ่งที่เรานรมย์กว่า เมื่อคุณใช้บุคลิกที่ต่างไปจากเดิม คุณจะค้นพบการผจญภัย

นี่ไม่ใช่เรื่องของการ 'ออกไปข้างนอก' อย่างที่คุณคิด การเลือก 'ตัวละคร' ไม่ได้หมายถึงการสร้างบุคลิกของตนเองขึ้นใหม่ในข้ามคืน (หรือการทำตัวเป็นก๊อบลินต่อหน้าเพื่อนๆ ที่มหาวิทยาลัย) แต่หมายถึงการหาประเภทการเล่นที่เข้ากับตัวตนของคุณที่สุด ก่อนเลือกผู้เล่นที่คุณจะสวมบทบาท

ดร.สจวร์ต บราวน์ อูทิศชีวิตการทำงานส่วนใหญ่ไปกับการศึกษาจิตวิทยาของการเล่น ในอาชีพนักจิตวิทยาคลินิกเขาเริ่มค้นคว้า

ประโยชน์ของการเล่นหลังจากเห็นมันเปลี่ยนแปลงชีวิตคนไข้มานักต่อนัก ในที่สุดเขาก็ก่อตั้งสถาบันเพื่อการ เล่นแห่งชาติ (National Institute for Play) และรับตำแหน่งศาสตราจารย์คลินิกด้านจิตเวช-ศาสตร์ที่มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ซานดิเอโก เขาได้คุยกับผู้คนกว่า 5,000 ชีวิตจากทุกเส้นทางชีวิต ตั้งแต่ศิลปิน คนขับรถบรรทุก ไปจนถึงเจ้าของรางวัลโนเบล เรื่องที่ว่าการเล่นมีความหมายอย่างไรกับพวกเขา

การสัมภาษณ์ผู้คนเหล่านี้ เขาค้นพบว่าเราส่วนใหญ่มีแนวโน้มจะเล่นบทบาทอยู่หนึ่งถึงสองแบบ ถ้าคุณหาบทบาทที่เข้ากับคุณได้มากที่สุด และสวม 'บุคลิกการเล่น' แบบใดแบบหนึ่ง คุณจะสัมผัสถึงความรู้สึกของการผจญภัย ต่อไปนี้คือ 'บุคลิกการเล่น' ทั้งแปดแบบที่ ดร.บราวน์ สกัดออกมาจากงานวิจัยของเขา

บุคลิก 8 แบบที่คุณเลือกเล่นได้



นักสะสม



นักแข่งขัน



นักสำรวจ



นักสร้างสรรค์



นักเล่าเรื่อง



ผู้สร้างเสียงหัวเราะ



ผู้กำกับ



ผู้รักษาเคลื่อนไหว

1. **นักสะสม** ชอบเก็บรวบรวมและจัดระเบียบ ชอบกิจกรรมอย่าง การหาพันธุ์ไม้หายาก หรือค้นหาอะไรสักอย่างในคลัง หรือแผง ขายของมือสอง
2. **นักแข่งขัน** ชอบเล่นเกมและกีฬา และสนุกกับการได้พยายาม สุดความสามารถและชัยชนะ
3. **นักสำรวจ** ชอบเตร็ดเตร่ไปเรื่อย ๆ ออกหาสถานที่ใหม่ๆ และ สิ่งใหม่ๆ ที่ไม่เคยเห็น เช่น การปีนเขา ขับรถเที่ยวไกลๆ และการผจญภัยแบบอื่นๆ
4. **นักสร้างสรรค์** ชอบการประดิษฐ์สิ่งต่างๆ ใช้เวลาเป็นชั่วโมงๆ ทุกวันกับการวาดรูป ลงสี ทำเพลง ทำสวน และอื่นๆ
5. **นักเล่าเรื่อง** มีจินตนาการบรรเจิดอยู่ตลอดและใช้มันสร้างความบันเทิงให้ผู้อื่น พวกเขาจะสนใจกิจกรรมอย่าง การเขียน การเต้น ละครเวที และเกมบทบาทสมมติ
6. **ผู้สร้างเสียงหัวเราะ** จะพยายามทำให้ผู้คนหัวเราะ และ อาจเล่นด้วยการเดี่ยวไมโครโฟน การแสดงแบบตลก หรือ ชอบแกล้งสารพัดวิธีเพื่อให้คุณยิ้ม
7. **ผู้บริหาร** ชอบวางแผน จัดระเบียบ และนำคนอื่นๆ ซึ่งเหมาะ กับการทำกิจกรรมหลากหลาย ตั้งแต่การกำกับแสดงบนเวที บริหารบริษัท ไปจนถึงงานทางการเมืองและการช่วยเหลือสังคม
8. **ผู้รักการเคลื่อนไหว** ชอบทำกิจกรรมที่ใช้ร่างกายเยอะๆ อย่าง การแสดงผาดโผน ยิมนาสติก และฟิรริง

ต่อไปนี้เป็นขั้นตอนแรกของการรับมือกับงานและชีวิตด้วยความ รู้สึกว่ามั่นคงคือการผจญภัยแสนสนุก นี่คิดว่าตัวละครแบบไหนเป็นตัวเอง ที่สุด แล้วลองจัดการกับงานของของคุณรวกับคุณเป็นตัวละครนั้น

ถ้าคุณเป็น ‘นักเล่าเรื่อง’ คุณอาจหาทางทำให้งานน่าเบื่อ (อย่างการเขียนอีเมลประสานงานแบบขอไปที) ให้เป็นงานที่ได้ใช้จิตวิญญาณ ความขี้เล่นในตัวคุณ (หาทางเปลี่ยนมันเป็นเรื่องราวที่มีช่วงขึ้นต้น ช่วงกลาง และช่วงจบ และอาจมีจุดหักมุมสักหน่อย) หรือถ้าคุณเป็น ‘นักสร้างสรรค์’ มันอาจหมายถึงการเปลี่ยนงานธรรมดาๆ (อย่างการกรอกตารางสเปรตชีตสุดน่าเบื่อ) ให้เป็นโอกาสแสดงตัวตน (เปลี่ยนมันให้เป็นอินโฟกราฟิกที่สวยงาม เข้าใจง่าย)

หาบุคลิกการเล่นของพวกเขาและลองใช้มัน เพื่อปลุกการผจญภัยบางส่วนที่มีความหมายมากมาอยู่กับคุณในวัยเด็ก ในช่วงเวลาที่ความรู้สึกดีๆ คือบรรทัดฐาน ไม่ใช่ประสบการณ์นานๆ ครั้ง มันคือจิตวิญญาณที่ยังอยู่ในตัวเรา อย่างที่สจวร์ต บราวน์ กล่าว ‘การที่เราจำได้ว่าการเล่นคืออะไรและทำให้มันเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน น่าจะเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดแล้วของการเป็นมนุษย์ที่พึงพอใจกับชีวิต’



การทดลองที่ 2

โอบรับความสงสัยใคร่รู้ของตัวเอง

จริง ๆ แล้วคำว่า ‘ไดโนเสาร์’ แปลว่าอะไร

เพลงของวงเดอะบีเทิลส์ ที่ติดชาร์ตในสหรัฐยาวนานที่สุดคือเพลงอะไร

ใครคือประธานาธิบดีสหรัฐ ตอนที่ลุงแซมมีขนาดครั้งแรก

เหล่านี้ไม่ใช่แค่คำถามสุดโหดที่มักเอาไว้อ์เล่นกันในผับ แต่เป็นคำถามสามข้อจากสิบเก้าข้อซึ่งนักวิจัยที่ศูนย์ประสาทวิทยาเดวิสแห่งมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียใช้ในการทดลองขึ้นบุกเบิกขึ้นหนึ่ง หลังจากถามคำถามเหล่านี้กับอาสาสมัครยี่สิบสี่คนแล้ว นักวิจัยขอให้แต่ละคนให้คะแนนความสนใจที่มีต่อคำตอบของคำถามแต่ละข้อ จาก 'ความสงสัยระดับต่ำ' ไปสู่ 'ความสงสัยระดับสูง' แล้วทิ้งคำถามเหล่านั้นให้วนเวียนอยู่ในใจของอาสาสมัครเหล่านั้นสักพักหนึ่ง (ว่าแต่ คำตอบคือ 'กึ่งก่าที่น้ำหนักลัว' 'เพลง Hey Jude' และ 'อับราฮัม ลินคอล์น' นะครับ)

นักวิจัยเหล่านี้กำลังพยายามหาคำตอบว่าความสงสัยใคร่รู้มีผลอย่างไรต่อความคิดของคนเรา พวกเขาสงสัยอย่างหนึ่งว่าเมื่อคนเราสงสัยใคร่รู้เกี่ยวกับอะไรสักอย่าง เราจะจำรายละเอียดต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ซึ่งก็จริงตามนั้น งานวิจัยชิ้นนี้แสดงให้เห็นว่าคนเรามีแนวโน้มจะจำข้อเท็จจริงที่ตนรู้สึกที่น่าสนใจได้มากกว่าข้อเท็จจริงที่เขาารู้สึกว่าน่าเบื่อถึง 30 เปอร์เซ็นต์เลยทีเดียว

จุดที่น่าประหลาดใจกว่านั้นคือ สิ่งที่เกิดขึ้นในสมองของผู้คนขณะที่เขานึกข้อเท็จจริงเหล่านี้ขึ้นได้ เมื่อมีการสแกนสมองพบว่ากิจกรรมในระบบประสาทจะต่างออกไปเมื่อพวกเขาถูกถามคำถามที่ตนสนใจจะรู้คำตอบ ดูเหมือนจะมีการหลั่งโดพามีนซึ่งเป็นฮอร์โมนความสุขชนิดหนึ่ง ซึ่งมีหน้าที่กระตุ้นสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้และการสร้างความทรงจำด้วย ดังนั้น สำหรับอาสาสมัครในงานวิจัยชิ้นนี้ การได้ทำอะไ่ที่เขาสงสัยใคร่รู้ทำให้พวกเขาารู้สึกดี นั่นมีผลสืบเนื่องให้พวกเขาจดจำข้อมูลได้นานขึ้น

การรู้จักใช้ประโยชน์จากความสงสัยใคร่รู้ คือวิธีที่สองในการเติมการผจญภัยเข้าไปในชีวิต ความสงสัยใคร่รู้ไม่เพียงทำให้ชีวิตเราน่าสนใจขึ้น แต่ยังช่วยให้เราจดจ่อกับอะไรได้นานขึ้น หลังจากเฝ้าศึกษาประวัติของนักคิดผู้ก้าวล้ำที่สุดในประวัติศาสตร์บางคน ตั้งแต่เลโอนาร์โด ดา วินชี ไปจนถึงสตีฟ จอบส์ อย่างละเอียดถี่ถ้วน นักเขียนอย่างวอลเตอร์ ไอแซกสัน สรุปสิ่งที่เขาค้นพบไว้ว่า ‘การสงสัยใคร่รู้กับทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่เพียงทำให้คุณเป็นคนที่คิดสร้างสรรค์มากขึ้น แต่ยังทำให้ชีวิตคุณดีขึ้น’



ความสงสัยใคร่รู้ไม่เพียงทำให้ชีวิตเราน่าสนใจขึ้น มันยังช่วยให้เราจดจ่อกับอะไรได้นานขึ้น

แต่เราจะผจญกับความสงสัยใคร่รู้เข้ามาในชีวิตเราอย่างไร วิธีหนึ่งคือการมองหาสิ่งที่ผมเรียกว่า ‘ภารกิจพิเศษ’ ในวิดีโอเกมอย่าง Zelda, The Witcher และ Elden Ring มีภารกิจพิเศษรอให้คุณทำหลายสิบภารกิจ ภารกิจพิเศษเหล่านี้ไม่ได้มีผลกับเรื่องราวหลักของเกม แต่ถูกขับเคลื่อนด้วยความสงสัยใคร่รู้ของผู้เล่น จะเกิดอะไรขึ้นถ้าฉันเข้าไปในถ้ำนี้ หรือเก็บแต้มได้สูงสุดในบริเวณนี้ หรือดำลงไปก้นทะเลสาบ ความลึกลับสุดยดของเกมน่าสนใจอยู่ในถ้ำ ในป่า หรือหมู่บ้าน ซึ่งผู้เล่นที่เล่นไปตามเส้นเรื่องหลักจะไม่มีทางได้มาเจอ

ผมมักคิดว่าชีวิตตัวเองเต็มไปด้วยภารกิจพิเศษ ทุก ๆ วันที่ผมนั่งลงทำงาน ผมจะดูปฏิทินกับ To-do List แล้วถามตัวเองว่า ‘ภารกิจพิเศษของวันนี้จะเป็นอะไรดี’ คำถามนี้ช่วยให้ผมเปลี่ยนชุดความคิดจากงานที่เห็นชัดอยู่แล้วตรงหน้า ไปเป็นเส้นทางใหม่ๆ ที่งานเหล่านั้นอาจพาผมไป มันอาจกำลังบอกใบ้ให้ผมออกจากออฟฟิศไปนั่งทำงาน

สักสองสามชั่วโมงในร้านกาแฟใกล้ ๆ หรืออาจชี้แนะนำให้ผมลองใช้ซอฟต์แวร์ใหม่ ๆ มาช่วยแก้ปัญหาที่แก้อยู่

เมื่อเติมภารกิจพิเศษเข้ามาในวันของคุณ เท่ากับคุณได้เปิดพื้นที่ให้ความสงสัยใคร่รู้ การสำรวจ และจิตวิญญาณการเล่น นั่นอาจทำให้ค้นพบสิ่งมหัศจรรย์ที่เหนือความคาดหมายในระหว่างทาง

มองหาความสุข

ช่วงค่ำของคืนที่มีแสงดาวสว่างไสวที่มหาวิทยาลัยเล็ก ๆ ในโอไฮโอ เมื่อปลายทศวรรษ 1990 บัณฑิตหนุ่มผู้ช่วยวิจัยยืนอยู่ในห้องแล็บพร้อมหนูหนึ่งตัวบนฝ่ามือ เขาใช้พู่กันแทงปิดเบา ๆ ที่พุงขาว ๆ ของหนูหวังว่าจะมีอะไรน่าสนใจเกิดขึ้น

ตอนแรกก็ไม่มีอะไร แต่ทันใดนั้นเจ้าหนูก็เริ่มส่งเสียง แต่ไม่ใช่เสียงของความเจ็บปวด ดูเหมือนมันกำลังหัวเราะ

นักวิทยาศาสตร์เหล่านี้ไม่ได้จี้จ้นหนูเล่นเอาสนุก จริง ๆ แล้วพวกเขากำลังศึกษาผลกระทบทางชีววิทยาของการเล่นที่มีต่อสมองมนุษย์ หรือสิ่งที่จาค แพงค์เซปป์ หัวหน้านักวิทยาศาสตร์กลุ่มนี้เรียกว่า ‘ชีววิทยาของความสุข’ (Biology of Joy) ในตอนนั้นแวดวงนักวิทยาศาสตร์มักเชื่อกันว่ามีแค่มนุษย์เท่านั้นที่มีอารมณ์ความรู้สึก เพราะคิดว่าอารมณ์เกิดจากสมองส่วนที่ซับซ้อนมากและมีในมนุษย์

เท่านั้น นั่นคือเปลือกสมอง (Cerebral Cortex) แต่การที่แพงค์เซปป์ค้นพบว่าหนูก็หัวเราะนั้นนำไปสู่สมมติฐานอีกแบบ นั่นคือ อารมณ์จะต้องมาจากสมองส่วนที่เก่าแก่งว่านั้นมาก อย่างอะมิกดาลาและไฮโปทาลามัส แพงค์เซปป์แสดงให้เห็นว่าความสนุกเป็นประสบการณ์ที่มีมาตั้งแต่เด็กดำบรรพ์ การค้นพบสำคัญอย่างหนึ่งของแพงค์เซปป์คือหนูชอบเล่น เขาใช้เวลาอย่างมากไปกับการบันทึกเสียงร้องของหนูขณะที่พวกมันเล่น มันเป็นเสียงของความสนุกที่ภายหลังเขาบรรยายว่า 'เสียงมันเหมือนสนามเด็กเล่น' แล้วเหตุผลคืออะไร ก็เพราะการเล่นปลดปล่อยโดพามีน ซึ่งทำให้หนูรู้สึกดี

เราเองก็เรียนรู้บางอย่างจากสัตว์ฟันแทะเหล่านั้น หนูของแพงค์เซปป์ทำให้เห็นว่าถ้าเราอยากสนุกกับอะไรก็ตามที่ทำอยู่ เราไม่ได้ต้องฟังสมองส่วนที่ซับซ้อนและพัฒนาไปมากเพียงอย่างเดียว เรายังต้องการระบบประสาทส่วนที่เป็นพื้นฐานและเก่าแก่งว่านั้น เหมือนกับฮอริโมนความสุขที่หลั่งในหนูเหล่านี้ พวกเราก็สามารถหลั่งโดพามีนออกมาเล็กน้อยเพื่อจะมีความสุขและจดจ่อกับอะไรได้นานๆ เช่นกัน

แล้วจะอย่างไรละ คำตอบก็มาจากการศึกษาว่าอะไรคือบทบาทสำคัญในการดึงโดพามีนออกมา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดตีพิมพ์บทความชิ้นหนึ่งที่อธิบายว่าฮอริโมนดังกล่าวถูกกระตุ้นโดย 'เซ็กซ์ การช้อปปิ้ง [และ] การได้กลิ่นคุกก็หอมกรุ่นในเตา' พูดอีกอย่างคือ โดยกิจกรรมที่เราารู้สึกว่าสนุก

ดังนั้น ถ้าเราอยากได้รับประโยชน์ในระดับเปลี่ยนแปลงชีวิตของการเล่น ขั้นตอนที่สองคือมองหาความสนุกในทุกที่ที่คุณไป เริ่ม

จากการไปเยี่ยมชมสถานที่ที่จำลองเมืองลอนดอนยุคเอ็ดเวิร์ด ในแบบฉบับของดิสนีย์



การทดลองที่ 3 มหัศจรรย์โพสท์-อิท

ช่วงที่เหนื่อยสุด ๆ ช่วงหนึ่งของการเป็นแพทย์จบใหม่ ผสมกับ มอลลี เพื่อนที่แชร์บ้านกับผมตัดสินใจดูหนังโปรดสมัยเด็ก ๆ ของพวกเรา เรื่อง *Mary Poppins* ด้วยหวังว่าการหลบเร้นเข้าไปในโลกของหมูนกแอนิเมชัน สำเนียงอังกฤษแบบค็อกนีย์จำ ๆ และเพลงฮิตเกี่ยวกับการเรียกร้องเพื่อสิทธิเลือกตั้งของสตรี จะช่วยให้เราผ่อนคลายได้บ้างถึงจะแค่ไม่มีชั่วโมง

ในตอนนั้น ผมกำลังดิ้นรนเพื่อหาแรงจูงใจที่จะอ่านหนังสือสอบของคณะแพทย์ระดับบัณฑิตศึกษา บวกกับงานที่โรงพยาบาล เดดไลน์ต่าง ๆ ที่โกล้งเข้ามา และตำรายาก ๆ ที่ต้องอ่าน ผมก็รู้สึกลนไปหมด ความคิดที่ว่าเดี๋ยวออกเวอร์แล้วต้องอ่านหนังสือต่อมันเหมือนฝันร้าย

แต่พอได้ดู *Mary Poppins* อีกครั้ง เรื่องไม่คาดคิดก็เกิดขึ้นหนังเรื่องนี้ไม่ได้เป็นแค่นิทานไร้สาระเกี่ยวกับพี่เลี้ยงประหลาด ๆ ที่มีพลังเวทมนตร์ แต่มีความจริงอันลึกซึ้งอยู่ในนั้น หนึ่งในเพลงที่ดังที่สุดของหนังคือ ‘A Spoonful of Sugar’ ซึ่งแม่วีร้องให้เด็ก ๆ ฟังเมื่อพวกเขาโอตครวญกับงานบ้าน ผมเองจำเนื้อไม่ค่อยได้แล้ว จำได้แค่ท่อนคอรัสที่ร้องว่า ‘น้ำตาลสักช้อนก็กลืนยาลงไปได้... อย่างน่ารื่นรมย์ที่สุด’

ยี่สิบกว่าปีถัดมา เมื่อได้ดูฉากคุ้นเคยที่ผมลืมไปแล้ว ผมก็ได้ฟังว่าเพลงขึ้นต้นอย่างไร

ในทุก ๆ งานที่เราต้องทำ
มีความสุขใจอยู่ในนั้น
หามันให้เจอ เดี่ยวเดี๋ยวก็เสร็จ!
งานก็คือเกม

เนื้อหาที่เหลือจะบรรยายวิธีที่เหล่านักกระຈາบ นักกางเขน และผิง เปลี่ยนงานน่าเบื่อให้กลายเป็นสนุกด้วยการร้องเพลงไปด้วย (ดูเหมือนว่าเจ้านักกางเขนขับร้อง ‘ทำนองสุขสันต์’ เพื่อให้ ‘งานเดินไปได้’ แต่น่าเสียดายที่ผมมารู้ภายหลังว่าพฤติกรรมนี้ไม่ได้ตรงตามข้อเท็จจริงทางปักษีวิทยา)

ผมตัดสินใจเอาไอเดียนี้นี้มาใช้กับชีวิตตัวเอง กลางดึกคืนหนึ่ง ที่จู่ ๆ ก็เกิดแรงบันดาลใจขึ้นมา ผมหยิบปากกาเมจิกกับกระดาษโพสต์-อิทหนึ่งแผ่นมาเขียนประโยคง่าย ๆ แก่คำ ถ้ามันสนุกจะหน้าตาเป็นอย่างไรนะ

ผมติดโพสต์-อิทนี้ไว้ตรงจอคอมพิวเตอร์ แล้วเข้านอน

กว่าจะเห็นโน้ตนี้อีกทีในวันถัดมา ผมก็ลืมแล้วว่าผมติดมันไว้ตรงนั้น ผมเพิ่งกลับจากที่ทำงานและเริ่มทบทวนกระบวนการทางชีวเคมีที่ต้องใช้สอบในวิชาของแพทย์ ผมนั่งลงด้วยสีหน้าฉีกยิ้มสู้ สีหน้าประจำของผม แต่พอเห็นโพสต์-อิทมันทำให้ผมคิด จะดูเป็นอย่างไรนะ ถ้ามันสนุก

ผมได้คำตอบแรกอย่างรวดเร็ว ถ้าจะให้สนุก ต้องมีเพลง ผมมาตระหนักว่าการจำข้อมูลเกี่ยวกับกระบวนการทางชีวเคมีจะสนุกขึ้นอย่างอัศจรรย์ถ้าฟังดนตรีประกอบหนัง *The Lord of the Rings* ด้วยหูฟังไปด้วย ทันใดนั้น ดนตรีก็กลายเป็นหนึ่งในวิธีที่สำคัญที่สุดของการเติมการเล่นเข้ามาในงานสำหรับผม

ผมเริ่มใช้วิธีนี้ในที่ทำงานด้วย เวลานั้นผมต้องประจำที่แผนกเวชศาสตร์ผู้สูงอายุโดยมีห้องทำงานเล็กๆ ที่แทบไม่มีข้าวของอะไรเลย ตรงมุมหนึ่งของวอร์ด บ่ายวันหนึ่งที่เหนื่อยล้าเป็นพิเศษ ผมนั่งอยู่ในห้องทำงานโดยมีรายการสิ่งที่ต้องทำยาวเหยียดตรงหน้า ผมตัดสินใจใช้วิธี ‘สนุกด้วยเสียงดนตรี’ ตอนนั้นผมไม่มีลำโพง เลยไปหยิบถ้วยจากในครัวมาหนึ่งใบและใส่โทรศัพท์ในถ้วยทำเป็นลำโพง ผมเปิด Spotify และใช้เวลาที่เหลือของวันนั้นสะสางงานโดยมีดนตรีประกอบหนัง *Pirates of the Caribbean* คลอเบาๆ ผลลัพธ์เปลี่ยนไปมาก ผมรู้สึกดีขึ้นมาก

‘จะดูเป็นอย่างไรนะ ถ้ามันสนุก’ ได้กลายมาเป็นคำถามที่ใช้ นำทางชีวิตผม และมันนำไปใช้จริงได้ง่ายอย่างไม่น่าเชื่อ ลองนึกถึงงานที่คุณไม่อยากทำในตอนนั้น แล้วถามว่าถ้ามันสนุกจะหน้าตาเป็นอย่างไรนะ คุณจะทำมันในแบบอื่นได้ไหม คุณอาจเพิ่มเพลง อารมณ์ขัน หรือสร้างสรรค์กับมันอีกหน่อย ถ้าคุณลองออกไปทำงานนี้กับเพื่อนๆ หรือสัญญาจะให้รางวัลตัวเองตอนเสร็จงานล่ะ

มีทางไหนที่จะทำให้กระบวนการอันน่าเหนื่อยหน่ายนี้สนุกขึ้นอีกหน่อยไหม



การทดลองที่ 4

สนุกกับกระบวนการ ไม่ใช่ผลลัพธ์

ยังมีอีกวิธีที่คุณจะสนุกกับทุกสิ่งที่คุณทำได้ต้องย้อนไปดูหนังสือเด็กยุคกลางศตวรรษที่ 20 อันที่จริงเรื่องนี้เด็กหนุ่มชาวสเปนสูง 5 ฟุต 7 นิ้ว กัดสීමเป็นสืบลอนด์จะช่วยให้เห็นภาพมากที่สุด

ในเดือนสิงหาคม ปี 2021 อัลเบอर्ट กิเนส โลเปซ ก้าวขึ้นแท่นรับเหรียญในฐานะผู้ชนะเหรียญทองเหรียญแรกของกีฬาป็นหน้าผาในกีฬาโอลิมปิกฤดูร้อน กรุงโตเกียว หลายสัปดาห์ก่อนหน้านี้ทั้งโลกจับตาดูอย่างตะลึงงัน ขณะที่เขาใช้ร่างกายผาดาดต่าง ๆ บนหน้าผาจำลองหลากสีของศูนย์กีฬา Aomi Urban Sports Park ในโตเกียวได้อย่างน่าทึ่ง ที่น่าประทับใจที่สุดคือการไต่แบบทำความเร็ว ซึ่งคุณต้องไต่หน้าผาขึ้นไปอย่างรวดเร็วที่สุดในท่าแมงมุม โลเปซพุ่งไปถึงจุดสูงสุดของกำแพงด้วยเวลาอันเหลือเชื่อเพียง 6.42 วินาทีเท่านั้น

แต่ผู้คนที่จับตาดูเขาและผู้เข้าแข่งขันคนอื่นๆ ได้ระห่ำด้วยความเร็วที่ชวนเวียนหัวสังเกตเห็นว่ากีฬานี้ไม่ค่อยเหมือนกีฬาอื่น ๆ ไม่ใช่แค่เรื่องที่ตัวนักกีฬาดูโบฮีเมียนกว่าพวกนักกีฬาประเภทลู่อและลานด้วยปอยผมหลากสีกับสายรัดนิรภัยสีฉูดฉาด พวกเขายังดูสบาย ๆ ไม่ค่อยเคร่งเครียด แทนที่จะเสี่ยงการสบตากับและจ้องเขม็งขณะที่คู่แข่งกำลังไต่ นักกีฬาหลายคนกลับคุยกันอย่างออกรสขำขัน บางทีถึงขั้นแบ่งปันเทคนิคกัน และพอถึงตาตัวเอง ใบหน้าของพวกเขาไม่มีเค้าลางของความเครียดกังวลเหมือนสีหน้าของพวกนักวิ่งระยะสั้นหรือแม้แต่นักฟุตบอลส่วนใหญ่เลย ดูเหมือนกำลังสนุกกันเสียมากกว่า

นักป็นหน้าผาเหล่านี้กำลังบอกใบ้วิธีที่สองที่เราจะได้พบความสนุก นั่นคือการเน้นความสุขที่ได้จากตัวกระบวนการ ไม่ใช่จากผลลัพธ์

ตามธรรมชาติของนักจิตวิทยาเชื้อสายฮังการี-อเมริกัน มิฮาอี ชิคเซนมิฮาย ความแตกต่างที่ใหญ่สุดระหว่างการป็นหน้าผากับ...สมมติว่าเป็นฟุตบอล คือนักป็นหน้าผาจดจ่อเต็มที่ที่กระบวนการ (การป็นหน้าผา) มากกว่าผลลัพธ์ (ชัยชนะ) ชิคเซนมิฮายผู้บุกเบิกการศึกษาเรื่อง 'ภาวะลื่นไหล' (Flow) ซึ่งคือภาวะที่คุณจดจ่ออยู่กับงานสักชิ้นจนอย่างอื่นในโลกเหมือนมลายหายไป เริ่มพัฒนาทฤษฎีต่างๆ ของเขาเป็นครั้งแรกสมัยวัยรุ่นขณะดูนักป็นเขาป็นอยู่บนเทือกเขาแอลป์ ชิคเซนมิฮายเสนอแนวคิดที่ว่าถ้าเราเรียนรู้ที่จะจดจ่อกับกระบวนการ มากกว่าผลลัพธ์ เราจะสนุกกับงานมากขึ้นอย่างมหาศาล

แต่ทำอย่างไรล่ะ มันอาจจะง่ายถ้าเป็นการป็นหน้าผาที่สนุกด้วยตัวของมันอยู่แล้ว (สำหรับบางคนนะนะ) แต่ถ้าคุณอยู่ในสถานการณ์ธรรมดาๆ หรือแม้กระทั่งไม่น่ารื่นรมย์เท่าไรล่ะ

ในกรณีนี้อาจกล่าวได้ว่าพลังของการจดจ่อที่กระบวนการ *ยิ่ง* สำคัญ เพราะถ้าคุณใส่ความคิดสร้างสรรค์เข้าไปหน่อย คุณจะพบความสนุกในกระบวนการ ไม่ว่างานนั้นจะดูธรรมดาแค่ไหน

มาดูเรื่องราวของแมทธิว ดิกส์ นักเล่าเรื่องและนักเขียนนวนิยายขายดีทั่วโลก หลายปีก่อนเขาตีพิมพ์หนังสือเล่มแรกของตัวเอง ดิกส์ทำงานที่แมคโดนัลด์ ซึ่งเขาเกลียดมาก 'แต่ละวันเหมือนไม่มีจุดสิ้นสุด' เขาเคยเล่าให้ผมฟัง 'คุณต้องทำสิ่งเดิมๆ ซ้ำแล้วซ้ำอีก รับออเดอร์ พลิกกลับเบอร์เกอร์ และเสิร์ฟเฟรนช์ฟราย ไม่มีเรื่องตื่นเต้น ไม่มีสีสัน

ไม่ทำทนาย

ดิคส์จึงตัดสินใจค้นหาว่ามีความรื่นรมย์ในนั้นบ้างไหม ไม่ใช่ในผลลัพธ์ (ค่าจ้างที่น้อยนิดจนน่าโมโห) แต่ในกระบวนการ แล้วเขาก็เลือกใช้เทคนิคดั้งเดิม นั่นคือการเพิ่มยอดขาย ‘ผมจะกำหนดให้บางวันเป็นวันซอสบาร์บีคิว’ เขานึกย้อนเหตุการณ์ ‘ดังนั้น ในเวลาที่เหลือของวัน ผมจะสอดใส่การขายแบบเบาๆ ให้ลูกค้าแต่ละรายที่มาสั่งเมื่อลูกค้าสั่งบีกแมคกับเฟรนช์ฟราย ผมจะถามว่าคุณต้องการซอสแบบไหน ถ้าเขาบอกไม่เอา ผมจะยิ้มแล้วบอกว่า “ผมขอแนะนำเป็นซอสบาร์บีคิว มันเข้ากันสุดๆ เลยครับ” ปกติแล้วพอถึงจุดนี้ พวกเขาจะออกไปนิดหน่อย แล้วตอบว่า “ก็ได้ค่ะ/ครับ เอาซอสบาร์บีคิว” แต่ถ้าพวกเขาไม่ชอบเหยื่อผมจะบอกว่า “ไม่เป็นไรครับ แต่คุณจะพลาดของเด็ดจริง ๆ นะ ลูกค้าคนเมื่อกี้ก็สั่งเลแต่พอเธอลองซอสนี้แล้ว เธอรู้เลยว่าตัดสินใจถูก”

ดิคส์บอกว่าการเปลี่ยนแปลงเล็กๆ ในกิจวัตรของเขานี้ส่งผลที่ไม่คาดคิด มันเป็นภารกิจเล็กๆ ที่เขาใช้คำว่าอาจ ‘ทำให้วันนั้นของลูกค้าดีขึ้นนิดหน่อย และแน่นอนว่าทำให้ผมรู้สึกมีพลังขึ้นมาในวันเหนื่อยล้าที่ดูแสนยาวนาน’ และมันได้ผล รู้ตัวอีกทีดิคส์ก็รอคอยที่จะเข้ากะ เพราะอยากรู้ว่าเขาจะหว่านล้อมให้ลูกค้าลองซอสบาร์บีคิวสำเร็จกี่คน

กระบวนการนี้ไม่ได้สนุกด้วยตัวมันเอง แต่ดิคส์หาทางทำให้มันสนุก ผลก็คือเขาพบความสนุกในสถานการณ์ที่น่าเบื่อสุดแสน

ลดความกดดัน

ถ้าการผจญภัยและความสนุกช่วยเพิ่มความสามารถในการเล่นของเรา มีหนึ่งปัจจัยที่เกี่ยวข้องและทรงประสิทธิภาพไม่แพ้กันในการลดความสามารถดังกล่าว นั่นคือความเครียด เพื่อเข้าใจว่าทำไม เรามาย้อนไปหาสัตว์ทดลองผู้โชคร้ายที่สุดในบทนี้กันอีกครั้ง หนูขาว

ช่างน่าสงสาร เจ้าหนูพวกนี้ต้องเจอกับยามบ่ายที่ไม่ได้รับร่มเงาเพื่อน ๆ ที่โดนจี้จี้พุ่งไปก่อนหน้านี้ คราวนี้ ทีมนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยโคลัมเบียนำหนูหลายช่วงอายุมาใส่ในกรงลวดแล้ววางซ้อน ๆ กัน ทำให้มันมีพื้นที่จำกัดจนขยับเขยื้อนอย่างอิสระไม่ได้ แล้วปล่อยไว้อย่างนั้นสามสัปดาห์

ไม่ได้น่าแปลกใจ ชัดเจนเลยว่าสิ่งนี้สร้างความเครียดให้หนูไม่น้อย ก่อนถูกขังในกรงลวด หนูพวกนี้ยังวิ่งเล่นกัน เล่นต่อสู้กัน และสื่อสารด้วยการตะแคงที่ต้นคอของกันและกัน แต่หลังถูกปล่อยออกจากกรง ทีมนักวิจัยพบว่าพฤติกรรมการเล่นเหล่านั้นหายไปโดยสิ้นเชิง พวกหนูได้แต่เกาะกลุ่มกันโดยที่ไม่เล่นเลย (โชคดีที่พวกมันกลับมาเล่นกันเป็นปกติอีกครั้งในหนึ่งชั่วโมงหลังพ้นประสบการณ์ถูกกักขังจนเครียด)

งานวิจัยต่าง ๆ ที่ทำกับคน แม้โชคดีที่โหดร้ายน้อยกว่าในสัตว์ แต่ได้ผลลัพธ์คล้าย ๆ กัน เด็ก ๆ มีแนวโน้มจะเล่นมากกว่าเวลาที่พวกเขาอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สบายใจไม่ต้องกลัวอันตราย งานวิจัยที่ศึกษากลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่ในที่ทำงานพบว่าความรู้สึกผ่อนคลายทำให้

เราแสดงพฤติกรรมการเล่นมากขึ้น อีกทั้งยังทำให้เราสร้างสรรค์ขึ้นและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นด้วย

การศึกษาเหล่านี้และอีกนับไม่ถ้วนยืนยันสิ่งที่เราส่วนใหญ่รู้โดยสัญชาตญาณอยู่แล้วว่าเป็นเรื่องจริง นั่นคือเมื่อเราเครียด เรายังมีอาการอยากเล่นน้อยลง ความสามารถในการสร้างสรรค์ ประสิทธิภาพ และคุณภาพชีวิตของเราก็มักจะแย่ลงด้วย

ทั้งหมดนี้บอกไปถึงส่วนประกอบสุดท้ายของการเล่น การเล่นจะบรรเจิดได้เราไม่เพียงต้องค้นหาการผจญภัยและความสนุกเท่านั้น เรายังจำเป็นต้องพยายามสร้างสิ่งแวดล้อมความกดดันต่ำและส่งเสริมความผ่อนคลาย ซึ่งเริ่มได้ด้วยการมองความล้มเหลวเสียใหม่



การทดลองที่ 5 มองความล้มเหลวเสียใหม่

ในปี 2016 วิศวกรที่ผ่านการฝึกหัดโดยองค์การนาซานามว่ามาร์ค โรเบอร์ คัดเลือกคน 50,000 คนมาลองทำภารกิจใหม่ที่ท้าทายเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ เขาบอกคนเหล่านี้ว่าอยากพิสูจน์ว่าใคร ๆ ก็เรียนรู้วิธีเขียนโปรแกรมคอมพิวเตอร์ได้ จากนั้นก็ให้พวกเขาเริ่มทำโจทย์การเขียนโปรแกรมชุดหนึ่งที่ค่อนข้างง่าย

อันที่จริง การทดลองนี้ซับซ้อนกว่าที่โรเบอร์ประกาศไว้ ความแตกต่างสำคัญจะเกิดขึ้นเมื่อผู้เข้าร่วมทำผิดพลาด ครั้งหนึ่งของพวกเขา (กลุ่มที่ 1) จะได้รับข้อความแจ้งความผิดพลาดเมื่อพวกเขาเขียนโค้ดที่ไม่สามารถทำงานได้อย่างที่ควรว่า ‘คุณทำพลาด โปรดลองใหม่’

ส่วนอีกครั้ง (กลุ่มที่ 2) ได้ข้อความที่ต่างออกไปเล็กน้อยที่ระบุว่า ‘คุณทำพลาด คุณโดนหัก 5 แด้ม ตอนนี้คุณมีแด้มเหลือ 195 แด้ม โปรดลองอีกครั้ง’ นอกนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างของทั้งสองกลุ่มเหมือนกันหมด

ความต่างเล็กๆ นี้อาจส่งผลที่ต่างกันอย่างไม่น่าเชื่อ โดยเฉลี่ยแล้วคนกลุ่มที่ 1 พยายามแก้ไขได้ทั้งหมดสิบสองครั้ง และมีอัตราความสำเร็จที่ 68 เปอร์เซ็นต์ ส่วนคนกลุ่มที่ 2 โดยเฉลี่ยแล้วพยายามแก้ไขได้แค่ห้าครั้ง และมีอัตราความสำเร็จที่ 52 เปอร์เซ็นต์

ครั้งแรกที่ผมได้ฟังเรื่องการทดลองนี้ ผมประหลาดใจมาก แต่เพราะมี ‘การลงโทษ’ ที่กำหนดขึ้นตามอำเภอใจและไม่ได้มีผลอะไรจริงๆ ผู้คนถึง 25,000 คน (จากทั่วโลก) ในกลุ่มที่ 2 เฉลี่ยแล้วมีจำนวนครั้งที่พยายามแก้ปัญหาน้อยกว่าคนกลุ่มที่ 1 กว่าครึ่งเลยทีเดียว

คุณอาจเดาได้ว่าโรเบอร์ไม่ได้สนใจสอนให้คนเขียนโปรแกรมคอมพิวเตอร์จริงๆ สิ่งที่เขาสนใจที่สุดคือเราคิดอย่างไรกับความล้มเหลว เขาตั้งใจให้เราเห็นว่าเราได้รับผลกระทบใหญ่หลวงเกินควรจากผลลัพธ์เชิงลบ แม้เป็นผลลัพธ์ที่ต้งขึ้นแบบไม่มีเหตุผลอะไร และผลลัพธ์เหล่านี้ทำให้เรากลัวความล้มเหลว แม้ตอนที่เราไม่จำเป็นต้องกลัว

แล้วถ้าเรามีวิธีมองความล้มเหลวแบบอื่นละ แบบที่ช่วยให้เราเห็นว่ามันเป็นสิ่งที่เลี่ยงไม่ได้และอาจสนุกด้วยซ้ำ นี่คือนสิ่งที่โรเบอร์พยายามหาคำตอบ เพราะทำงานที่นาซามาเก้าปี จากนั้นเป็นนักออกแบบโปรแกรมที่แอปเปิล ก่อนเปลี่ยนไปทุ่มกับบทบาทผู้ให้ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์ในยูทูบ การทดลองของโรเบอร์ยืนยันสิ่งที่เขาได้เห็นมาในโลกของการทำงาน นั่นคือความสำเร็จไม่ได้ขึ้นกับว่าคุณ

เคยล้มมามากแค่ไหนเพียงอย่างเดียว มันอยู่ที่ว่าคุณมอง การล้มนั้น
อย่างไรด้วย

ในการบรรยายครั้งหนึ่ง โรเบอร์เล่าสิ่งที่เขาค้นพบจากการ
ทดลอง แล้วถามว่า 'ถ้าเราสามารถวางกรอบกระบวนการเรียนรู้
ในแบบที่ไม่กลัวความล้มเหลวมากนัก เราจะเรียนรู้ได้อีกมากแค่ไหน
เราจะประสบความสำเร็จได้อีกมากเท่าไร' โรเบอร์รู้ดีว่าหากต้องการให้
โปรแกรมคอมพิวเตอร์ทำงานอย่างแม่นยำทุกครั้งต้องอาศัยกระบวนการ
ลองแล้วล้ม แล้วลองใหม่หลายต่อหลายครั้ง ความล้มเหลวที่จำเป็น
ต้องเกิดเหล่านั้นจริงๆ แล้วไม่ใช่ความล้มเหลว มันคือ 'แด้มข้อมูล' ที่เรา
ต้องใช้เพื่อคิดคำนวณว่าต้องทำอะไรจึงสำเร็จ

ระหว่างที่เขียนหนังสือเล่มนี้ ผมซาบซึ้งกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จาก
โรเบอร์อยู่บ่อยๆ เพราะงานวิจัยของเขามอบความรู้ความเข้าใจอันเป็น
ประโยชน์ว่าเราจะลดความเครียดเพื่อสร้างสิ่งแวดล้อมที่ให้โอกาสเรา
เล่นได้อย่างไร ลองจินตนาการถึงชีวิตที่คุณได้ ห้าแด้มเมื่อล้มเหลว
แทนที่จะเสีย ห้าแด้มเหมือนในการทดลองข้างต้น จินตนาการว่าจะ
เกิดอะไรขึ้นถ้าผู้คนส่งเสียงเชียร์เวลาที่คุณสะดุดเล็ก ๆ น้อย ๆ แทนที่
จะเยาะเย้ยคุณ จินตนาการว่าคุณจะรับมือกับสิ่งต่างๆ อย่างไร ถ้า
คุณมองมันเหมือนการทดลองที่ความล้มเหลวมีค่าพอๆ กับการสำเร็จ

ถึงตอนนี้คุณเห็นเกมของชีวิตเปลี่ยนไปสักนิดใหม่ทันทีที่เคยพัน
ลดลง คุณก็สามารถลองเล่นดูได้สักหน่อย

ถ้าเป้าหมายของคุณคือหาอาชีพที่คุณพึงพอใจและคุณมีสมมติ-
ฐานว่าการเป็นพนักงานบริษัทอาจทำให้คุณพึงพอใจ กระบวนการเก็บ

ข้อมูลของคุณอาจเป็นการทดลองด้วยการไปฝึกงานหรือเข้าไปทำงานจริง ๆ ถ้าคุณมีวิธีคิดเชิงทดลอง เมื่อฝึกงานแล้วสรุปว่าคุณเกลียดงานนั้น นั่นจะไม่ใช่ 'ความล้มเหลว' หรือ 'การเสียเวลา' มันเป็นแค่ได้มีข้อมูลที่ช่วยให้คุณตระหนักว่านั่นไม่ใช่สิ่งที่คุณอยากได้

ถ้าเป้าหมายของคุณคือการสร้างธุรกิจที่ประสบความสำเร็จ กระบวนการเก็บข้อมูลของคุณอาจเป็นเรื่องของการทดสอบไอเดียธุรกิจสินค้า หรือบริการต่าง ๆ ถ้าคุณมีวิธีคิดเชิงทดลอง สินค้าที่ปล่อยออกไปแล้วไม่เป็นที่ตามาคาดจะไม่ใช่ความล้มเหลวหรือหายนะ แต่เป็นแค่ข้อมูลที่ช่วยให้คุณปรับกลยุทธ์ให้ดีขึ้นและเข้าใจกลุ่มเป้าหมายของคุณมากขึ้น



**ไม่มีความล้มเหลวที่เป็นแค่ความล้มเหลว
มันคือการเชื่อเชิญให้เราลองสิ่งใหม่ ๆ**

ถ้าเป้าหมายของคุณคือการสร้างความสัมพันธ์ที่มีความหมาย กระบวนการเก็บข้อมูลของคุณอาจเป็นการลองไปเดท ไปร่วมงานสังสรรค์ต่าง ๆ และไปมีปฏิสัมพันธ์กับคนใหม่ ๆ ซึ่งถ้าคุณมีวิธีคิดเชิงทดลอง เดตแรกที่ไม่มีความสุขตามาหรือมิตรภาพที่ไม่ได้เบ่งบานไม่ใช่ความล้มเหลว มันก็แค่ข้อมูลที่ช่วยให้คุณเข้าใจว่าคุณเหมาะกับอะไร

**ไม่มีความล้มเหลวที่เป็นแค่ความล้มเหลว มันคือการเชื่อเชิญ
ให้เราลองสิ่งใหม่ ๆ**



การทดลองที่ 6 อย่าจริงจัง แต่จงจริงจัง

เมื่อมองความล้มเหลวเป็นข้อมูลแล้ว คุณจะกำจัดความเครียดที่ทำให้เราไม่อาจรับมือชีวิตด้วยความสนุกได้ง่ายขึ้น แต่ยังมีวิธีสุดท้ายที่ทรงพลังไม่แพ้กัน ซึ่งผมได้เรียนรู้จากกฎด้านพุทธศาสนาที่โลกไม่เคยคาดคิดที่สุด

อลัน วัตส์ เกิดในเมืองซีเชลเฮิร์สต์ มณฑลเคนต์ ย่านชานเมืองที่ไม่ได้มีอะไรโดดเด่นทางตอนใต้ของอังกฤษ ชีวิตในช่วงไม่กี่ปีแรกของเขาเหมือนถูกกำหนดมาให้ เป็นพนักงานธนาคารหรือทนาย เขาสนใจศาสนาของเอเชียตะวันออกมากขึ้นเรื่อย ๆ หลังพิชใช้เขาผันประหลาดที่เหมือนนิมิต ซึ่งนั่นจะเปลี่ยนชีวิตเขา ห้าสิบปีถัดมาเขากลายเป็นผู้ทรงอิทธิพลด้านปรัชญาตะวันออก ตีพิมพ์หนังสือขายดีมากมายที่เกี่ยวกับนิกายเซนและลัทธิเต๋าสอนอะไรเราเกี่ยวกับจักรวาล

ทันทีที่ผมเจอบทบรรยายของวัตส์โดยบังเอิญขณะเขียนหนังสือเล่มนี้ไปได้ไม่กี่เดือน ผมประทับใจวิธีมองโลกอันลึกซึ้งของเขา และการที่มุมมองนั้นสอดคล้องอย่างดีกับทฤษฎีประสิทธิผลจากความสุขของผม โดยเฉพาะประโยคอันเรียบง่ายนั้นที่ทำให้เขาโด่งดัง ‘อย่าจริงจัง แต่จงจริงจัง’

ในการบรรยายอันลือเลื่องครั้งหนึ่งของเขาในหัวข้อ ‘ปัจเจกบุคคลและโลก’ วัตส์สรุปความผิดพลาดสำคัญข้อหนึ่งในการทำความเข้าใจโลกของเรา โดยได้ยกคำพูดของนักเขียนชาวอังกฤษยุคต้นศตวรรษที่ 20 จี. เค. เซสเตอร์ตัน ที่ว่า ‘ในความไร้สาระ มีความเบาที่ลอยขึ้น

ได้ แต่ในความจริงจังมีแรงโน้มถ่วงที่ร่วงลงได้ เหมือนกับหิน' ความจริงข้อนี้เป็นที่ยอมรับในหมู่ผู้ที่เข้าใจปรัชญาเซนเช่นกัน เขาจึงสรุปว่า 'ความจริงจังกับความจริงใจนั้นต่างกัน'

เขาหมายความว่าอย่างไรนะหรือ เรามาดูกรณีการเล่นบอร์ดเกมกัน สมมติว่าเป็นเกมเศรษฐี ไม่มีใครอยากเล่นเกมเศรษฐีกับคนที่จริงจังกับเกมเกินไป เราต่างเคยเล่นเกมนี้ มักจะมีคนหนึ่งที่อยากชนะมากไปหน่อย คนพวกนี้ดูดพลังงานในห้องนั้น เอาแต่คอยทวนกฎจากคู่มือการเล่นว่าถ้าคุณได้ผ่านจุดเริ่มต้นเพราะการัดดวงคุณมีสิทธิ์ได้เงินฟรี 200 ปอนด์จริง ๆ หรือไม่ ทำเอาทุกคนหมดสนุก

เราก็ไม่อยากจะเล่นเกมกับคนที่ไม่สนอะไรเลยเช่นกัน คนที่เล่นเหมือนไม่อยากจะเล่น ไม่พยายามเล่นเท่าที่จะทำได้ ไม่ตื่นเต้นดีใจกับคุณเวลาที่คุณได้ออกจากคุก แม้คุณจะไม่ยอมจ่ายค่าธรรมเนียมไถ่ตัว 50 ปอนด์ แต่กล้าบ้าป่วนพอที่จะใช้กลยุทธ์ทอยเต่าให้ได้ดับเบิลแทนนั้นก็ไม่น่าสนุกเหมือนกัน

คุณไม่ชอบแบบนั้นแน่ แต่คนที่เล่นด้วยสนุกที่สุดคือคนที่เล่นอย่างจริงจัง พวกเขาจริงจังพอที่จะมีส่วนร่วมกับการเล่นนั้นอย่างเต็มที่ แต่ก็ไม่ได้จริงจังเกินไปจนยึดติดอยู่กับการชนะหรือแพ้ พวกเขาหัวเราะและปล่อยมุขฮาๆ ทำให้ความผิดพลาดของตัวเองเป็นเรื่องขบขันไปเสีย และเพื่อจะได้สนุกกับเพื่อนๆ โดยไม่ยึดติดกับชัยชนะ (หรือกฎ) เกินไป

เราจะได้อะไรมากมายเช่นกัน ถ้าใช้วิธีนี้ในชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว ผมพบว่าเวลาที่ผมรู้สึกเครียด กระวนกระวาย หรือหมดแรงจากงาน มันง่ายมากที่ผมจะลืมจริงจังและพลิกไปสู่ด้านจริงจัง ในช่วง

เวลาเหล่านั้นทุกอย่างชวนเครียดชวนกังวลไปหมด แต่มีวิธีหนึ่งที่เราจะลดความเครียดเหล่านี้ได้ เทคนิคง่าย ๆ เวลาที่คุณรู้สึกว่างานทำให้คุณหมดแรงหรือลนไปหมด ลองถามตัวเองดูว่า ‘ฉันจะรับมือสิ่งนี้โดยจริงจังให้น้อยลงหน่อย และจริงใจมากกว่านี้ไม่ได้ไหม’

ถ้าคุณทำโปรเจกต์งานยาก ๆ ที่กำลังทำอยู่ด้วยความจริงใจ แทนที่จะเป็นความจริงจัง คุณอาจจذبกับกระบวนการทำงาน แต่แต่ละส่วนให้เสร็จสิ้นมากกว่าจะยึดติดอยู่กับผลลัพธ์สุดท้าย คุณอาจมองหาความคิดเห็นและความช่วยเหลือจากคนอื่น ๆ มากกว่าจะจึดข้ออยู่กับงานตามลำพัง เมื่อคุณทำสิ่งเหล่านี้ คุณอาจพบว่ามันง่ายขึ้นที่จะใส่ใจจิตวิญญาณการเล่นเข้าไป คุณยังจذبได้นานขึ้น และมีแรงจูงใจไปจนจบงาน

ถ้าคุณกำลังตอบคำถามในการสัมภาษณ์เข้าทำงานอย่างจริงใจ มากกว่าจริงจัง แทนที่คุณจะกังวลและเครียดกับผลลัพธ์มากเกินไป คุณอาจจذبและตั้งใจกับปัจจุบัน คุณยังอาจมีปฏิสัมพันธ์กับผู้สัมภาษณ์ในระดับส่วนตัวมากขึ้น แทนที่จะพยายามทำให้เขาประทับใจกับประกาศนียบัตรต่าง ๆ เมื่อทำเช่นนี้ คุณมีโอกาสดังต่อไปนี้ที่จะตอบคำถามแบบสบาย ๆ ด้วยอารมณ์แจ่มใส และออกจากการสัมภาษณ์ด้วยความมั่นใจและพอใจกับมัน

และถ้าคุณเขียนหนังสือเล่มด้วยความจริงใจ แทนที่จะจริงจัง คุณอาจอุทิศพื้นที่ให้เกม World of Warcraft อย่างละเอียดตั้งแต่บทแรกเพื่อให้ผู้อ่านในอนาคตของคุณเห็นว่ามันเป็นเรื่องสำคัญอย่าง การปลุกปั้นหนังสือเล่มแรกของตัวเอง คุณก็ยังใช้อารมณ์ขันกับกระบวนการนี้ได้ เมื่อทำเช่นนี้ คุณน่าจะช่วยให้เนื้อหาหนังสือของคุณ

ปลูกจิตวิญญาณความสนุกได้แม้ว่าต้องสาธยายยืดยาวเกี่ยวกับ
วิทยาศาสตร์การสร้างประสิทธิผล ตัวคุณเองก็ไม่ต้องลงเอยที่ความ
เครียดและยังเล่นได้มากขึ้น

ผมไม่ใช่หมอคนเดียวที่คิดแบบนี้แหละครับ ในซีรีส์เกี่ยวกับหมอ
เรื่อง *Grey's Anatomy* ดร.เดเรค เซปเพิร์ด ศัลยแพทย์ประสาท
สุดหล่อที่แสดงโดยแพทริก เดมปีซี มีเคล็ดลับบางอย่างที่เขาจะทำก่อน
การผ่าตัดทุกครั้ง

เขาจะทักทายทีมงาน เปิดเพลงที่มีทำนองกระปรี้กระเปร่าเพื่อ
สร้างบรรยากาศ และพูดว่า 'วันนี้เหมาะจะช่วยชีวิตคน มาสนุกกันเลย'

สรุปท้ายบท

- เราให้ความสำคัญกับความจริงจังกันมากไป ถ้าคุณอยากประสบความสำเร็จมากขึ้นโดยไม่ทำชีวิตพัง ก้าวแรกคือรับมือกับงานของคุณด้วยจิตวิญญาณความสนุก
- มีสามวิธีที่คุณจะใส่จิตวิญญาณความสนุกเข้าไปในชีวิต วิธีแรก รับมือสิ่งต่างๆ ด้วยจิตวิญญาณการผจญภัย เมื่อคุณเลือกสวม ‘บุคลิกการเล่น’ ที่เหมาะกับคุณ แล้วทุกวันจะเต็มไปด้วยโอกาสให้มองชีวิตเหมือนเกมที่เต็มไปด้วยเรื่องอัศจรรย์ใจและภารกิจพิเศษ
- วิธีที่สอง มองหาความสนุก นึกถึงแม่รี ป๊อปปินส์ ในเรื่องที่ว่าในทุกงานมีองค์ประกอบของความสนุก แม้บางครั้งแทบมองไม่เห็น ลองถามตัวเองว่าถ้ามันสนุกจะเป็นอย่างไรนะ แล้วสร้างโปรเจกต์ตามแนวคำตอบนั้น
- วิธีที่สาม ลดความกดดัน ความล้มเหลวจะเป็นความล้มเหลวก็ต่อเมื่อคุณคิดแบบนั้น และเราไม่จำเป็นต้องรับมือปัญหาทุกอย่างด้วยสีหน้าตึงเครียด ดังนั้นสำหรับคุณแล้วการรับมือกับงานด้วยความจริงจังน้อยลงแต่จริงจังมากขึ้นหมายถึงอะไร

คำพังท้วงงานเองก็จริงจังอยู่แล้ว
เรามาเปลี่ยนภารกิจที่เคร่งเครียดให้กลายเป็นกิจกรรม
ที่เรารู้สึกดีและสนุกไปกับมันได้เรื่อยๆ กันเถอะ

ยุคนี้ ความโปรดักทีฟเป็นเครื่องหมายของคนเก่ง
คนเก่งทุกคนล้วนแล้วแต่ทำอะไรสำเร็จมากมาย ใครที่อยากเก่งก็ดิ้นรนให้โปรดักทีฟ
เราจึงพยายามทำให้ดีขึ้น มากขึ้น และไวขึ้นกว่าเดิมเสียจนปวดหลัง
แต่ก็ยังยืนระยะในความเป็นคนเก่งนั้นไม่ได้
หรือโปรดักทีฟได้ แต่ก็รู้สึกถึงความเครียดที่รอวันปะทุสะสมอยู่ภายใน

หมอ Ali Abdaal ผู้ที่ผันตัวจากวิชาชีพแพทย์สู่อินฟลูเอนเซอร์สายพัฒนาตัวเอง
ที่มีผู้ติดตามกว่า 5 ล้านคนบนยูทูป จะมาเล่าให้เราฟังว่า
ส่วนผสมลับที่ขาดหายไปในการคนเก่งนั้นก็คือ “ความรู้สึกดี”
ส่วนผสมที่จะทำให้คุณทำสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น สร้างสรรค์มากขึ้น และยิ่งยืนมากขึ้น

เปิดเล่มนี้อ่านเพื่อพบกับมิติใหม่ที่สุดของโลกโปรดักทีฟ
กับตัวคุณในเวอร์ชันที่โปรดักทีฟได้ แล้วยังรู้สึกดีด้วย!

หมวดจิตวิทยาพัฒนาตนเอง

ISBN 978-616-18-7041-6



9 786161 870416